

الخلافات الزوجية



رمزي العربي



دار الرفيق
للطباعة والنشر والتوزيع
لبنان-بيروت-المزرعة-بناية حجيج-طابق ٥

سلسلة ادم وحو اء************

الخلافات الزوجية

إعداد : رمزي العربي



الطبعة الأولى

٢٠٠٥ - ٢٠٠٦

المقدمة:

انتشرت الخلافات الزوجية في حياتنا المعاصرة. وأصبحت تهدد حياة الأبناء خاصة والمجتمع عامة مما يجعلني أدق ناقوس الخطر من نتائجها السيئة ومساوئها الضارة جدا علي وجه العموم وهاهو أحد البحوث الذي يحذر من هذه الخلافات ويبين انها تعرض النساء للوفاة والرجال للاصابة بأمراض القلب فقد قرأت مقالا يحذر فيه الكثير من الباحثين المتخصصين في أمريكا وغيرها من أن الضغوط العاطفية والتوترات الزوجية تعرض النساء لخطر الوفاة وتزيد فرص إصابة الرجال بأمراض القلب.

ووجد الباحثون بعد متابعة ١٧٠٠ رجلا ١٩٠٠ امرأة تراوحت أعمارهم بين ١٨-٧٧ عاما والقيام بتسجيل عدد من المقاييس التقليدية مثل درجة الرضا والقناعة والخلافات وعدم التوافق في الرأي والشجارات العنيفة والتواصل الشخصي والحوار بين الأزواج.

ان الخلافات الزوجية تسبب العديد من الأمراض للجميع وتؤدي للوفاة عند النساء وأمراض القلب والسكر عند الرجال واقتلاع المشاعر الأبوية وزيادة العقوق عند الأبناء وطالبوا بالأخذ في الاعتبار ذلك عند معالجة الأمراض النفسية والعضوية للأفراد.

مما يجعلني بدوري أحذر الأسر والآباء خاصة من هذه الخلافات والتحلي بضبط النفس والصبر والرضا بالواقع والبعد عن الغضب

والتمسك بالدين والالتجاء لقراءة القرآن الكريم وتذكر ما فيه أملا في الحد من هذه الخلافات.

تظهر المشكلات بين الزوجين عادة ومنها ما هو مفيد للحياة الزوجية كونها تمتن وتقوى العائلة وتخضع العلاقة الزوجية للتجريب، ومنها مل هو خطير ويمكن أن يؤدي إلى انفصال هذه العلاقة . وهناك العديد من الأسباب المتعلقة بمشكلات الزواج وقد تظهر هذه الإشكاليات على صور مختلفة ومتعددة، وتظهر مشكلات الزواج في العديد من الأشكال والتي سأوضحها في الصفحات القادمة.

العلاقة الزوجية بين المثالية والواقعية:

يجنح بعض الكتاب فيما يخص العلاقة الزوجية إلى اعتماد منهج يصور الحياة الزوجية الصحيحة على أنها جنة الله في الأرض، احترام متبادل، حب ودفء في المشاعر، رعاية للصغار، احترام للأقارب، وحدة وتجانس في كل شيء في الأفكار والأمزجة وحتى في علاقة الفراش، وأنه إذا لم تتوافر المعاني بتلك الدرجة في المثالية فإن الحياة ربما تتحول إلى جحيم لا يطاق فما العمل وما الحل؟

الفهم الصحيح هو الحل:

فالحياة الزوجية ليست لحظات متلاحقة من بث الشوق والهيام ومن فناء الجسدين الواحد في الآخر إنما أيضًا 'ثلاث وجبات كل يوم' و'هل فكرت في إخراج وعاء القمامة أيتها الزوجة؟'.

* صحيح أن الحب هو أساس العلاقة الزوجية، ولكن ليس هو كل شيء، فيجانبه أمور كثيرة تتعلق بالحياة والمعيشة، وليس لنا أن نلوم الزوج السعيد إذا ما رأيناه يكرس وقتًا كثيرًا لعمله، فهو يلتمس مسؤولياته الجديدة ويريد أن ينجح، وخير للمرأة أن تقول لنفسها إن تصرفه حيالها على ما فيه من عدم اكتراث ظاهر، دليل على أنها أصبحت في نظره رفيقًا مألوفًا ومريحًا، وأنه بات واثقًا من أن علاقته بها غدت من الرسوخ بحيث لم تعد بحاجة إلى تدليل مستمر وإبداء دائم لتعلقه بشخصها.

هل كل البيوت تبنى على الحب؟

ونحن هنا نتساءل ماذا لو كان عنصر الحب ضعيفًا في العلاقة الزوجية أو انتفى .. هل يهدم البيت ويحدث الانفصال؟ أم يتعايش الزوجان بواقعية؟

يرد على السؤال عمر بن الخطاب رضي الله عنه عندما جاء رجل يستشيره في طلاق امرأته، فقال له عمر: لا تفعل، فقال الرجل: ولكني لا أحبها قال عمر رضي الله عنه: ويحك وكم من البيوت يبنى على الحب؟ فأين الرعاية وأين التذمم؟ وهنا ويقصد عمر رضي الله عنه أن البيوت إذا عز عليها أن تبنى على الحب فهي خليقة أن تبنى على ركنين آخرين شديدين هما:

١ــ **الرعاية**: التي تثبت الراحم في جوانبها ويتكافل بها أهلها البيت في معرفة ما لهم وما عليهم من الحقوق والواجبات.

٢ــ **التذمم**: وهو التحرج من أن يصبح الرجل مصدرًا لتفريق الشمل وتقويض البيت وشقوة الأولاد، وما قد يأتي من وراء هذه السيئات من نكد العيش وسوء المصير.

* وفي رواية أخرى قال عمر لامرأة تبغض زوجها وتقول له ذلك: 'بلى فلتكذب إحداكن ولتجمل ــ أي تقول القول الجميل ــ فليس كل البيوت تبنى على الحب ولكن معاشرة على الإحسان والإسلام'.

نعم: البيوت تحتاج إلى المجاملة والمداراة والمسامحة أحيانًا كثيرة، حتى وإن كان الرجل يحب زوجته وزوجته تحبه؛ لأن الحب يمر

بأوقات فتور، وإنما يزكيه الكلام الطيب والمجاملة والمديح والثناء على المحبوب.

* وقول عمر بن الخطاب 'فليس كل البيوت تبنى على الحب' يعني أن هناك رسالة عظيمة للبيت المسلم ألا وهي تربية الأبناء وتقويم سلوكهم والعبور بهم إلى بر الأمان، والعشرة بين الرجل وزوجته على العسر واليسر والحلو والمر، كل هذا يقوي الرابطة الزوجية ويجعل منها رباطًا قويًا لا تنفصم عراه بسهولة.

هذا هو مبدأ الواقعية في الحياة الزوجية.

* ما أتفه الكلام الرخيص الذي ينعق به المتحذلقون باسم 'الحب' وهم يعنون به نزوة العاطفة المتقلبة ويبيحون به الانفصال بينا للزوجين وتحطيم المؤسسة الزوجية بل خيانة الزوجة لزوجها أليست لا تحبه؟ وخيانة الزوج لزوجته أليس لا يحبها؟ وما يهجس في هذه النفوس التافهة الصغيرة معنى أكبر من نزوة العاطفة الصغيرة المتقلبة، ونزوة الميل الحيواني المسعور .. ومن المؤكد أنه لا يخطر لهم أن في الحياة من المروءة والنبل والتجمل والاحتمال، ما هو أكبر وأعظم من هذا الذي يتشدقون به في تصور هابط هزيل .. ومن المؤكد طبعًا أنه لا يخطر لهم على خاطر .. الله .. فهم بعيدون عنه في جاهليتهم المزروعة فما تستشعر قلوبهم ما يقول الله تعالى: {فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْراً كَثِيراً} [النساء:١٩].

*** العلاقة الزوجية تنمو بالأحداث اليومية:**

إن العلاقة الزوجية لا تنمو نموًا صحيًا بمجرد تقديم هدية هنــا أو باقة ورد وقت المناسبات، وإنما تنمو من خلال الحديث اليومي سيؤثر تأثيرًا عميقًا في شعور الزوج تجاه الزوج الآخر.

حب الزواج أقل خيالية وأكثر عمقًا في واقع الحياة [وهذا هو الحــب الواقعي] إن الحب يكبر مع كبر الزوجين، ومع مواجهتهما لمشــكلات الحياة وتحدياتها، ومع اشتراكهما معًا في التغيير والتكيف مع علاقتهما المتغيرة باستمرار.

وهناك من الأزواج من قد يعاني من الصعوبات حتى يصل كل منهما في محبته أن يعتقد أن الحب قد اختفى وزال تمامًا، إلا أن كل طــرف منهما لا يدرك أن سبب شعوره هذا هو المرحلة التي هما فيهــا، وأن هناك الكثير من العلاقات الزوجية ممن يصل طرفاها لهذا المستوى ثم يتجاوزانه إلى اكتشافه في نوعية ناضجة ومتميزة من الحب، فــيمكن للأزواج من خلال مواجهة التحديات والاختلافات بوعي ورعاية، ومن خلال تطبيق مهارات الكلام والاستماع أن يبدءا برحلة شيقة وبناء نوع جديد من العلاقة العاطفية.

وقد وجدت بعض الأبحاث أنه كلما بــذل الزوجــان جهــدًا لتجــاوز خلافاتهما، كلما ساعد هذا كلاهما على النمو الفردي، وهــذا بــدوره يزيدهما قدرة عل النجاة الاستمرار ونحن نرى أن الحياة الزوجية أشبه بقرص من العسل تبنيه نحلتان، وكلما زاد الجهد فيــه زادت حــلاوة الشهد فيه.

عندما تذكر أنفسنا أن الحياة ليست مثالية وليست مجردة من المتاعب فإننا بهذه النظرة نكون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات بعقل وحكمة.

وفي الحقيقة فإنك حين تذكر نفسك دائمًا بحتمية المشكلات التي تتعامل معها، فإن ذلك لن يجعل حياتك مثالية، ولكن ذلك يضع الأمور في جو أكثر صحة، ويجعل الحياة تبدو أقل ازدحامًا بالمشاكل.

إنه من الخطورة بمجال أن نجعل العلاقة الزوجية التي هي قوام البشرية وكأنها طلاسم وبحار عميقة لا يخوض غمارها إلا الفارس المغوار، وهذا من التكلف فالموضوع أسهل من ذلك بكثير، والمتأمل في القرآن الكريم يجده قد وضع القواعد الضابطة لهذه العلاقة بأوضح عبارة وأوجزها، وتراه يستخدم العبارات الموصية المؤدية للمعاني بطريقة حانية صافية، فتراه يتحدث عن المودة والرحمة والسكن، وكيف أن المرأة لباس الرجل، وأهمية أن يقدم الرجل لنفسه مع أهله، وكيف يربي لقمان ابنه وكيف يبر الأبناء بالأباء، وكيف تكون النفقة، وكيف يكون الخلاف وكذلك العقاب، وكيف تبدأ الحياة الزوجية وكيف تنتهي والكثير والكثير.

والذي يفسر ذلك بوضوح وجلاء تعامل النبي صلى الله عليه وسلم مع زوجاته، وكيف تتصور مجتمع الصحابة تصورًا صحيحًا يتعامل مع الآيات والأحاديث والنفس الإنسانية أيما تعامل، وإن كنا لا نرى بأسًا في أن يتعلم الإنسان بعض الأمور التي تمكنه من جعله سعيدًا مع أهله

ويتقن فن السعادة حتى يحولها إلى عادة ولكن الذي ننهى عنه هو الإغراق في النظريات والفلسفات والتقعر والإسفاف عند الكلام في هذه الأمور، فكيف نجعل الأمر الفطري الذي غرسه الله في أنفسنا جميعًا رجالاً ونساء بهذه الصعوبة، فالمرأة تحب الرجل والرجل يحب المرأة، وهذا فطري ولكل واحد منهما طباع وتفاهمها وتفهمهما لبعضهما هو مفتاح النجاح.



مشكلات تنظيم النسل:

الأصل في الحياة الزوجية هو التناسل والتكاثر ولكن أبيح للزوجين توقير النسل بطريقة سليمة في بعض الأحوال دفعاً للضرر عنهم وعن الأولاد والاختلاف بين الزوجين حول تنظيم النسل قد يؤدي إلى خلافات وخاصة حينما يكون دون داعي أو لأسباب واهية غير مقبولة عند احد الطرفين وقد يؤدي إلى إضطرابات نفسية وردود فعل عصابة وقد يصر أحد الطرفين على بدأه منذ ليلة الزفاف ولكن معظم الآراء لا

تحبذ ذلك فيحسم أن يطمأن الزوجان على خصوبتهما ويشبعان حاجتهما إلى الوالدية.

مشكلات العقم:

العقم هو مشكلة لا ينكرها أحد قال الله تعالى"المال والبنون زينة الحياة الدنيا.." وفي حالة العقم يتهم كل طرف رفيقه بأنه هو السبب وتلجأ النساء عادة إلى الأطباء والمعالجين وحتى الدجالين والمشعوذين والعقم من أكبر مهددات الحياة الزوجية بالانفصال أو على الأقل بتعدد الزوجات، ولا تقتصر المشكلة على جوانبها الفسيويولوجية مثل شعور العاقر بالإحباط والحرمان والحسرة والحقد والحسد وتوتر الأعصاب وخاصة كلما جاءت الدورة الشهرية كتذكار دائم للعقم هذا ويلاحظ أن العقم قد يكون نفسي المنشأ (عقم وظيفي) ويحتاج إلى علاج نفسي.

تدخل الحماة والأقارب:

قد يكون تدخل الحماة أو الأقارب كأخوة وأخوات الزوج أكثر من اللازم أو فيما لا يعنيهم فقد يعاملون الزوجين أو أحدهم كما كان يعاملوه قبل الزواج دون اعتبار لدورة الجديد فقد يستمر التوجيه لأكثر من اللازم أو قد يشعرون أن شيئاً أخذه الطرف الأخر منهم وحرمهم من عطف سابق أو مال ويصاحب هذا مشاعر الأسى والغيرة والخصومة والمكيدة أحياناً وعادة يؤدي إلى ردود فعل سيئة ويكون الزوج هو كبش الفداء وقد يطالب بعض الأزواج شريك حياته بقطع

علاقاته مع أهله وأقاربه وهذا أمر له آثاره السيئة وعادة ما يبالغ الوالدان في تقدير قيمة إبنهما أو بنتهما وأن الطرف الأخر ليس جديراً به ومن ثم يعكفان على نقده.

وتتبع المشكلات من الخلط في الأدوار من ناحية الوالدين آو الزوجين فالوالدين يخلطان بين دوراهما كوالدين ودوراهما كحماوين والزوجان يخلطان بين دوراهما كزوجين ودوراهما كأولاد وقد يؤدي وجود الحماه مع الزوجة إلى مشكلات مثل مقارنه دور الزوجة بدور الأم مع في ذلك من فروق بين الدورين وبالإضافة إلى ذلك فلا يخفى أن زوجة الابن وزوج الابنة له/ها شخصية نشأت ونمت في إطار اجتماعي مختلف عن الأخر وربما في ثقافة أخري وفي هذه الحالة تبدو غرابة الزوج وغرابة سلوكه. وعلى العموم فكثيراً ملا نسمع عن اشتراط عدم تدخل الحماة والأقارب وعدم معيشتهم مع الزوجين قبل الزواج نفسه تفادياً لحدوث هذه المشكلات وعلاوة على ما سبق فقد تتدخل الحماة والأقارب في تربية الأطفال متوقعين تربيتهم على أساس النظام الماضي حين كان الزوجان نفساهما أطفالاً.

تعدد الزوجات:

أباح الله تعالي تعدد الزوجات لدواعي وشروط حيث قال تعالى " فإنكحوا ما طاب لكم من النساء مثنى وثلاث ورباع فإن خفتم أن لا تعدلوا فواحدة.... " وقال تعالى " ولن تستطيعوا أن تعدلوا بين النساء ولو حرصتم.... " وتعدد الزوجات حين يحدث دون مبرر شرعي ودون مراعاة شروطه فإن الرجل يصبح مرهقاً مشتتاً غير مستقر

وغير عادل غالباً بين زوجات ضرائر متصارعات ومتسابقات بين بعضهن لبعض بسبب الغيرة الجامحة فتزداد الحياة المنقسمة اضطرابا تصبح حياة لا تطاق.

اضطرابات العلاقات الزوجية:

قد تكون العلاقات الزوجية مضطربة غير متوافقة كما يحدث في حالات عدم التكافؤ الجنسي وكما يحدث في العلاقات الاجتماعية المضطربة كاللينة المفرطة أو القسوة الزائدة التي قد تصل إلى الهجران، وكما يحدث في العلاقات الانفعالية المضطربة كالغيرة الجامحة أو الطلاق الانفعالي.

المشكلات الجنسية:

قد تكون العلاقات الجنسية بين الزوجين فيها ممارسات شاذة أو قد تكون غير متكافئة كأن يكون لأحد الطرفين ضعف جنسي أو إفراط شبقي وقد تحدث إضطرابات جنسية خاصة في مرحلة سن القعود وسن الشيخوخة.

الخيانة الزوجية:

الخيانة الزوجية هي أكبر طعنه تصيب الحياة الزوجية وهي أكبر مبررات الطلاق وقد يشاهد عدم الإخلاص بين الزوجين وتحدث

الخيانة الزوجية بسب نقص كفاءة أحد الطرفين أو كدم التكافؤ والبرود والعجز والإحباط والحرمان والجوع الجنسي رغم الـزواج أو الملـل والروتين أو نقص الأخلاق والدين.

أسباب فزيولوجية:

- في اختلاف العمل الريزسي Rh-Factor في الدم.
- وعدم التكافؤ الجنسي(البرود والعجز الجنسي).
- والعقم.
- وسن القعود والشيخوخة.

الأسباب النفسية:

- الخبرات العاصفة الأليمة نتيجة لفشل خطوبة وعلاقة ما.
- المرور بخبرة سابقة مثل زواج فاشل.
- صدمة عاطفية شديدة.
- والحرمان والجوع الجنسي (رغم الزواج).
- زواج المراهقين حيث لم يكتمل نموهم الجسمي والنفسي والسلوكي.
- السلوك الجنسي الشاذ
- أمراض نفسية ظهرت عند أحد الزوجين

الأسباب البيئية:

- العادات والتقاليد في الزواج مثل زواج الأقارب والبدل
- المشكلات النفسية عند احد الزوجين.
- الزواج المبكر.- الشجار الدائم وسوء المعاملة.
- تدخل بعض أشخاص في الحياة الزوجية للزوجين
- عدم التكافؤ بين الزوجين من حيث التعليم، الحالة الاقتصادية، السن:
- الاختلاف في الميول والرغبات.

تذكر الاختلاف

بوحا وصمت

كيف تدفع الجنس الأخر للتفاعل

تغيرات طفيفة

تذكر الاختلاف

دائما تذكر الاختلاف في القاعدة التي تقول (إن كان الشريك يحبنا فأنه سوف يتصرف بالطريقة التي نتصرف بها لأننا نحبه). هذه القاعدة خاطئة، فالقيم الاجتماعية والسلوكية التي ترثها المر أه وتشب عليها تختلف عن القيم التي يشب عليها الرجل، فالأخير يعتقد أنه هو الذي يقدم النصائح ويحل المشكلات، وأن المرأة لا تقدر على تقديم وجهة نظر، وإنها فقط الطرف المستقبل، كذلك في طريقة مواجهة الضغوط

والمشكلات فالرجل ينسحب ويصمت ويغرق في التفكير، أما النساء فلديهن دافع قوى للحديث عن المشكلات التي يواجههن، وفي الكثير من الأوقات فإن المرأة تفشي أدق أسرار زوجها دون إرادة أو قصد. أما أكثر مشكلات المرأة مع الرجل فأن المرأة دائمة الشكوى.

وإن الرجال لا يتحدثون. المرأة تحب الحديث في المعقول واللامعقول ، في التفاصيل وفي القضايا الجانبية، وعندما تهم بكل ذلك وينصرف الزوج عن السماع تظن أنه لا يريد الاستماع لأي شيء، وهو في الحقيقة لا يريد الاستماع إلى التفاصيل والموضوعات الجانبية وليس رفض الاستماع من حيث المبدأ. خطأ الرجل في عدم الاستماع إلى المرأة لأنه يعتقد أنها تحاج إلى حلول للمشكلات التي تعرضها، حقيقة الأمر أنها فقط تحاج إلى التعاطف وموافقة على رأيها الذي قالته للجارة أو لبنت الجيران أو الأخت أو........، وهي تحتاج إلى تفهم وموافقة على تصرف لا إلى حلول.

الموضوعات المتكررة في شكوى الرجال من النساء أن المرأة دائماً تحاول تغيير سلوك الرجل وتصرفاته وعلاقاته بالآخرين. عندما تحب المرأة رجلاً فإنها تشعر بأنها مسئوله عن مساعدته في النمو وتحاول مساعدته في تطوير طرق عمله، إنها تشكل لجنة تطوير منزلي، ويكون هو محور عملها الأول وبصرف النظر عن مقاومته لمساعدتها فإنها تصر على اقتناص الفرص لتقول له ماذا يجب علية أن يفعل،

تشعر أنها تّربية تربية جديدة في حين يشعر هو أنها تريد أن تسيطر عليه .

الرجال يتمنون القوة، الثقة، الإنجاز، فهم يقومون بفعل الأشياء لتطوير أنفسهم وسلطتهم وقدراتهم وإحساسهم بأنفسهم. كل شيء في عالم الرجال هو مرآه لهذه القيم، رجال الشرطة العسكريون، رجال الأعمال، سائقوا التاكسي، الأساتذة، معظمهم مهتمون بالنشاطات خارج المنزل يهتمون بالأخبار الرياضة ولكنهم لا يهتمون كثيراً بروايات الحب.

تحقيق الأشياء شيء مهم بالنسبة للرجل حتى يشعر بالامتنان والرضا عن نفسه لا بد أن يحقق تلك الأهداف بذاته، فهم شخصية الرجل يساعد المرأة في فهم لماذا يقاوم الرجل أن يؤمر بما ذا يفعل، أن تقدم للرجل نصيحة لم يطلبها من امرأة يعني الافتراض أنه لا يعرف كيف يتصرف، أو أنه يتصرف خطأ الرجال حساسون بهذا الخصوص كون قضية الثقة مركزية في بنائهم النفسي.

النساء لهن قيم أخرى أنهن يتمنين الحب، والتواصل، والجمال، والعلاقات الإنسانية. إنهن يصرفن وقتاً طويلاً لتعضيد وطمأنة ومساعدة بعضهن بعضاً، إحساسهن بأنفسهن يمر عبر مشاعرهن ومستوى وعمق علاقاتهن، إنهن يصلن إلى الإنجاز من خلال المشاركة والتساند. كل شيء في عالم المرأة يؤكد ذلك، الحياة في اتصال متواز، وحب وتعاون وأهم لديهن من العمل والتقنية في معظم

الأحوال. حياتهن متعاكسة مع حياة الرجال، (لولا الاختلاف ما كان اتفاق) لا يرتدين نفس الملابس في أيام متعاقبة بل يفضلن أن يرتدن كل يوم شيئاً مختلفاً حسب حالتهن النفسية، التعبير عن الذات خاصة العواطف، مهم بالنسبة لهن بل ربما يغيرن ملابسهن أكثر من مرة في اليوم تبعاً للحالة النفسية، التواصل بالنسبة لهن عملية أساسية أن يشاركهن أحد في شعورهن الشخصي أكثر أهمية لهن من تحقيق الأهداف أو الحصول على النجاح.

الأحاديث والاتصال فيما بينهن مصدر ارتياح عظيم لهن. ذلك صعب على الرجل فهمه وتصوره، ممكن أن تفهم حاجة المرأة إلى التواصل والمشاركة عندما يقارن ذلك بشعور الرجل عندما يربح الرهان في السباق او عند تحقيق هدفه أو حل مشكله صادفته. الشعور بالراحة الذي يشعر به الرجل يماثله الشعور بالراحة عند المرأة عندما يستمع إليها ويتواصل معها. بدلا من التوجه السلبي الغالب في إنشاء علاقات عند الرجل، المرأة ليها توجه إيجابي في هذا الشأن على عكس التصور السائد.

البوح وصمت:

تقاوم المرأة الرجل ويقاوم الرجل المرأة في الكثير من القضايا، ليس بسبب اختلاف في النظرة إلى المشكلة المطروحة بل بسبب أوهى وأضعف، إنه اختيار التوقيت وطريقة العرض المرأة تحتاج إلى

نصيحة ولكن ليس وهي غاضبة من شيء ما، تحتاج أولاً ممن يستمع إليها وفهم الأسباب والتعاطف مع هذه الأسباب، كما أن الرجل يكره أن تقدم له المرأة النصيحة عندما يخطئ في نفس الوقت ودون أن يطلب منها ذلك، وخصوصاً أمام الآخرين.

في هذه الحالة يقاوم كل منهما الأخر، عندما تقاوم المرأة حلولاً قدمها الرجل فإنه يشعر بأن قدرته على الحكم على الأشياء قد خضعت للتساؤل وبالنتيجة فإنه يشعر بعدم الثقة وعدم التقدير ويتوقف عن إبداء الاهتمام بالأمر.

وعندما يرفض الرجل اقتراح المرأة تشعر أن حاجتها لا تحترم وشعورها غير مقدر، عندها تتوقف عن الثقة به ولكنها لو تدرك أن للرجل حاجات مختلفة تستطيع أن تفهم لماذا هو يقاومها، وربما لأنها أعطيته نصائح غير مطلوبة أو نقده بدلاً من مشاركته.

أحد الفروق الكبيرة بين الرجل والمرأة و كيفية التصرف أمام الضغوط، الرجال يتوجهون إلى الانسحاب والتركيز والنساء يتوجهن إلى التدخل العاطفي في مثل هذه الأوقات حاجات الرجل كي يشعر بالراحة تختلف عن حاجات المرأة هو يشعر بالتحسن عن طريق حل المشكلة وهي تشعر بالتحسن عن طريق الحديث عن المشكلة.

عندما تتحدث المرأة عن مشكلة فإن الرجل يقاوم الإنصات عادة، الرجل يفترض أن المرأة تتحدث عن مشكلاتها لأنها تعتقد أنه السبب

في تلك المشكلات وكلما كثرت المشكلات شعر بأنه الملوم، لا يعرف الرجل أنها سوف تكون ممتنة فقط لو أنصت لها.

كيف تدفع الجنس الأخر للتفاعل:

حوافز الرجل النفسية تختلف عن حوافز المرأة، الرجال يشعرون بالأهمية عندما يتحققون من حاجة الآخرين إليهم، والنساء يشعرون بالأهمية والتفاعل عندما يجدن الرعاية، عندما يشعر الرجل بأنه لا حاجة إلية في العلاقة يتحول إلى السلبية وكل يوم يمر يبقى لديه القليل لتقديمه لشريكه، على العكس عندما يشعر بأنه موثوق به. كلما أظهر أحد أطراف العلاقة الزوجية تقديره لجهود الأخر واحترامه لرغباته وكأنه يدفع الأخر للتفاعل معه.

تغيرات طفيفة:

من الضروري أن يتغير سلوك المرأة ولو تغييرات طفيفة لضبط العلاقة، والرجل يستطيع أن يقوم ببعض الأعمال كالعناية بالأطفال وتسخين الحليب، وربما تحضير وجبات خفيفة، هذه أدوات يحتاج إليها للضرورة، والمرأة عليها أن تعرف كيف تغير لمبات النور، وتتعامل مع الفاكس.

قصة:

نسي أحدهم جواز سفرة في المنزل وذهب إلى المطار في مدينة أخري، وكان يحتاج إلى صورة من هذا الجواز بالفاكس كي يستطيع إكمال سفرة، ولكن الزوجة لم تكن ذات خبرة بالتعامل مع الفاكس فأضطر إلى إلغاء الرحلة والعودة، في ذلك المساء دعا زوجته إلى العشاء خارج المنزل.

إلقاء اللوم على الأخر من الأسباب المدمرة للعلاقة، والعلاقات غير الناضجة:

يكره الرجل أن يهاجم أو يلام من المرأة خاصة إن كانت غاضبة ولا يعرف كيف يستجيب لهذا لا للوم، والمرأة تقوم بهذا اللوم لأنها في الحقيقة تريد أن تناقش الموضوع، لا لأنها تعتقد انه مسئول عما حدث.

الاتصال الجيد يتطلب المشاركة من الجانبين على الرجل أن يتذكر أن الشكوى من مشكلة ما لا تعني وضع اللوم عليه وعندما تشكي المراة، فإنها فقط تعبر عن إحباطها بالحديث في المشكلة.

الكلمات السحرية لتعضيد الرجل هي أنها ليست غلطتك أنا ممتنة بأنك تنصت إلى، المشكلة إن الرجل دائماً يلوم المرأة على أنها لوامة حتى لو كانت تعبر له عن مشكلاتها، هذا موقف سلبي في العلاقة ويشير إلى توقف الاتصال النشط والصحي بين الجانبين.

في العلاقات الصحية فإن الرجل إن أحب إمرأة فهو يحتاج إلى الابتعاد لفترة قبل الاقتراب من جديد يبتعد الرجل لأسباب مختلفة وكذلك تحتاج

المرأة إلى الابتعاد أيضا، ولكن سبب الابتعاد يختلف، تبتعـد المـرأة عندما لا تثق في أن الرجل يفهم شعورها، عندما تجرح من جديـد او عندما يقوم بشيء خطئ وتفشل توقعاتها.

بالطبع الرجل يبتعد لأسباب أخرى، هو يحب ويثق في المـراة ولكـن فجأة يبتعد مثل شريط المطاط، ابتعاد الرجـل يحقـق طموحـه فـي الاستقلال.

تجنب المشاحنة:

واحد من التحديات الجسام في العلاقة بين الرجل والمرأة هـو كيـف نتعامل مع الاختلاف وعدم التطابق في وجهات النظـر وإذا اختلـف الشريكان فإن نقاشهم يتحول إلى مشاحنة ثم إلى عراك دون إنـذار آو تمهيد، فجأة يتوقفان عن الحديث بطريقة طبيعية، وبشكل تلقائي يبـدأ كلاهما بتجريح الأخر، واللـوم والشـكوى والمطالبـات والمقاومـة. عندما يحدث كل هذا فإن الرجل والمرأة لا يجرحان شعور بعضـهما البعض فقط وإنما يجرحان العلاقة بينهما.

ومثلما أن التواصل هو أهم ما في العلاقات فإن المشاحنة قـد تكـون أسوأ ما في العلاقة لأنه كلما كنا قريبين من شخص ما كـان الجـريح أكثر تأثيراً وعمقاً.

لأسباب علمية ينصح الشريكين بألا يتشاحنا، عند كثيرة المشاحنات يموت الحب، ويبدأ الخلاف وعدم الاتفاق وتذكر دائما أن المؤلم ليس ما نقول ولا طريقة ما نقول .

الزواج المبكر:

نقصد بالزواج المبكر الذي يتم قبل بلوغ سن الرشد أو بمجرد بلوغه.

وفي هذا المجال هناك ثلاثة أعمار:

١) سن الرشد البيولوجي:

وهو العمر الذي يبلغ به النمو البيولوجي للإنسان للدرجة التي تمكنه من ممارسة الجنس للإنجاب.

٢) سن الرشد القانوني:

وهو العمر الذي تعترف القوانين أو الأنظمة بأنه العمر الذي يصل به تطور الإنسان لدرجة انه أصبح مالكا للأهلية ويستطيع إبرام العقود وليس منها عقد الزواج.

٣) سن الرشد الاجتماعي:

وهو العمر الذي يبلغ به النمو النفسي والاجتماعي للإنسان الدرجة التي تمكنه من إدارة الأسرة (اقتصاديا واجتماعيا) وتربية الأطفال بمستوى فوق المتوسط وهذه قضية تحتاج ملاحظات ميدانية واستشارات المختصين والاجتماعيين والنفسيين.

أسباب الزواج المبكر (الأسباب العامة):

✓ **الجهل:**

يقصد هنا بالجهل (الجهل الثقافي) والذي يكون مصاحباً أيضاً للمتعلمين ولكن من المؤكد أن التعليم هو من العوامل الرئيسية للقضاء على الجهل.

✓ **التخلف:**

الجهل يقصد به جهل أركان الأسرة، أما التخلف هو تخلف المجتمع فيمكن أن نصادف أسرة غير جاهلة في مجتمع متخلف ويمكن العكس أيضاً.

إن المجتمع العربي عموماً والريفي على التحديد مجتمع محافظ لا تزود الأطفال بثقافة جنسية رسمية علنية. ورغم ذلك يكثر الحديث أمام

الأطفال وأحياناً معهم عن الزواج وكثيراً ما يتندر الآهل بسؤال الأطفال عن من يرغبون الزواج منه أو منها عندما يكبرون مما يفتح مبكراً أذهانهم على الزواج .

✓ **الزواج من الأقارب:**

يعتقد العديد خاصة في الريف أن الزواج من الأقارب هام ومفيد على كل الأصعدة. لذلك يقدم أبن العم على الزواج مع ابنه عمة رغم صغر سنه أو سنها وهنا نشير لما يسمى التبادل أي أن شابين يتزوج كل منهما أخت الأخر، وفي هذه الحالة قد يتزوج الثنائي الصغير تماشياً مع زواج الثنائي البالغ.

أسباب الزواج المبكر عند الإناث:

✓ **أسباب الزواج المبكر عند الإناث:**

فالفقراء عادة يميلون لتزويج بناتهم لأول طالب مهما كان مبكراً وذلك ليرتاحوا من مصاريفها وخاصة إن كانت طالبة، والبعض يخشى أن يكون فقره عامل إجبارها على العمل عند الغير مما قد يسئ لسمعتها. والبعض الأخر يخشى أن يكون عقبة في طريق الخطاب ولذلك فهو

يغتنم فرصة الطلب الأول ولا يدعها تفوته. يضاف إلى ذلك رغبة الفتاة نفسها بالزواج على أمل التغيير.

✓ **مفاهيم المجتمع:**

مازال المجتمع يعتبر البنت هي العرض والكرامة والحرمة وأية علاقة لها مع رجل بدون زواج تؤدي لانهيار أعمدة الشرف في الأسرة، ولذلك يعتبر الزواج المبكر لها أمنا وقائياً يغتنمه معظم الناس بل ويسعى إلية البعض

✓ **تضخم عدد أفراد الأسرة في يعض المجتمعات:**

يضغط ذلك على الوضع الاقتصادي والبعد المكاني على البيت الضيق فمتوسط عدد أفراد العائلة الفلسطينية ٧ أشخاص و٩١% من الأسر الفلسطينية تسكن في الغرفة أكثر من شخص واحد وهذا يشجع العائلة على التزويج المبكر ويشجع الفتاة على التغيير .

يعتبر البعض أن الزواج المبكر هو تأكيد على أن البنت جميلة ومرغوبة. ونشير هنا إلى أن بعض العجائز تدعي أنها تزوجت وهي صغيرة وبعضهن يبالغن في ذلك.

يفضل بعض الرجال أن يتزوج ابنه من فتاه ما زالت طفله لأنها حسب اعتقاده مازالت تحتفظ ببراءتها وبكارتها الجسدية والعاطفية كما أنه

يكون بامكان الزوج وأسرتة أن يربوها كما يشاءون وبذلك تكون مفضله.

أسباب تزويج الذكور المبكر:

الزواج في الساحة العربية فيالغالب ليس بالضرورة تشكيل أسرة مستقلة أو على الأقل لا يؤدي فوراً إلى تشكيل تلك الأسرة المستقلة.

الزواج من البنات يفضى إلى نقص النساء المكلفات بالخدمة في البيت مما يدفع إلى تزويج الأبناء حتى لو كان صغيراً بهدف تعزيز خدمة البيت .

ما زال الكثير يعتبر العزوة والمهابة تقاس بعدد الرجال لذلك يتعجل البعض تزويج أبنائهم بهدف إنجاب الذ١كور ويضاف إلى ذلك أن الشاب ينظر له كصبي صغير دون سن معينة، أما إذا كان متزوجاً فهو من الرجال مهما كان عمره.

يعتقد البعض أن زواج الابن رغم التكاليف هو مشروع توفير وذلك لأنه يأتي بعاملة مجانياً كما أن الزوجة ستكون عاملاً من عوامل توفير

الابن المبذر:

إن كان البعض يعتبر التزويج المبكر للبنت يصون شرفها فإنه بالنسبة للابن يكمل نصف دينه ويبقية للأسرة فهو يحميه من الفلتان لأن الأب يستطيع أن يجبر أبنته على الالتزام بالبيت ولكنه لا يستطيع فعل ذلك مع أبنه.

إن السرية والخوف والتكتم حول المسألة الجنسية في مجتمعنا يدفع الكثير من الشباب إلى الزواج المبكر.

الآثار السلبية للزواج المبكر:

الآثار السلبية الاجتماعية:

مما لا شك فيه أن القاصر مقصر عن اتخاذ القرار السليم وعن الإدارة السليمة لأي مؤسسة بل سمي قاصراً لأنه مقصر وقد لا نختلف حول إن قرار الزواج هو من أهم القرارات التي يتخذها الإنسان في حياته، وأن مؤسسة الزواج هي أهم مؤسسة في المجتمع وخاصة في بلادنا ففي بلادنا يتقاسم الزوج والزوجة الأبوية فالزوج هو رب الأسرة والزوجة هي ربة البيت ولنا أن نتصور الفوضى في كون رب/ة البيت قاصراً/ة.

الآثار السلبية النفسية:

يعتبر الزواج المبكر أحد عوامل التوترات النفسية والمختلفة وقد أفادت دراسة د. حسان المالح، إن حالات الإكتئاب والقلق والإحباط وضعف الثقة بالنفس عند من تزوجن في سن مبكرة؛ لأن الفتاة تجهد نفسها أمام مسؤوليات الزواج المتعددة وهي لا تزال غير قادرة على تحميلها. وينقص الكثير من المهارات والقدرات والمعلومات، إضافة إلى النضج

العام، فهي ما زالت منقلبة العواطف والآراء ولا تزال حاجاتها العميقة العاطفية والتربوية دون إشباع .

النوع الإجتماعي أو الجند:

النوع الاجتماعي هو مفهوم جديد نسبياً، يتعلق بتلك الخصائص الذكورية والأنثوية التي يقررها المجتمع، لا العوامل البيولوجية

وتختلف الإناث عن الرجال في أن لهن عملين أساسيين يمكن أن يقوم بهما الذكور وهما: الحمل والرضاعة وبالتالي فإن الاكتساب

الاجتماعي للسلوكيات التي تشكل الذكور إلى أولاد ورجال وتشكل الإناث إلى بنات ونساء وهي تلك التي يتعلم فيها كل من الجنسين قبولهما كسلوكيات ومواقف ومعتقدات وادوار ونشاطات ومقبوله لجنسهم يتعلمون أيضاً كيف يتعاملون مع الآخرين .

تتغير النظرة للنوع الاجتماعي من ثقافة إلى أخرى. حيث أن هناك عوامل عدة تؤثر عليها كالعرق والطبقة والوضع الاقتصادي والعمر والأوضاع الصعبة، والنتيجة هي اختلافات النوع الاجتماعي (توزيع غير عادل للخدمات والمصادر والحقوق لكلا الطرفين) وهذا النوع من التحليل يتجاوز ببساطة القول بان الرجال والنساء والبنات والأولاد لهم ادوار مختلفة في المجتمع. وأنها تركز على أن احد الطرفين يقدر أكثر من الثاني حيث يحتكم على قوة أكثر ووضع أعلي وذلك يعود لجنسه.

وجوهرياً من المهم أن يفهم المرء كيف نتعلم أن نكون أولاداً أو بنات وبعد ذلك نصبح رجالاً ونساء. وهذا يتضمن ماهية السلوكيات التي نتعلمها لنؤمن بملاءمتها وقبولها. وهذا يرجع أيضاً إلى كيفية تعلمنا لطرق التعامل مع بعضنا البعض. وبشكل طبيعي ما نتعلمه يعتمد على نوع المجتمع الذي نشأنا فيه، وعلى وضعنا في المجتمع وعلى وضعنا الاقتصادي وعلى ومجموعتنا العرقية. ومن هذه المعتقدات والمواقف الاجتماعية يتعلم الطفل دور كل فرد ومن يصنع القرارات، على من تعود المنفعة ومن يسيطر على المصادر.

وهذا لا يعني أن نوعاً اجتماعيا فقط يقوم بكل العمل ويقطف كل الثمار. بل على العكس تماماً، حيث يعنى ذلك أن أحد النوعين يقوم بالكثير من العمل وقد لا يلتقي الثناء على عمله معنوياً أو مادياً وهذا يعني أن احد النوعين يسيطر غالباً على المصادر المتوفرة على حساب النوع الأخر، وعلى المدى القصير والمدى البعيد تنحى النساء للقيام بالكثير من الإعمال ولكن يحصدن القليل فيما يتعلق بالخدمات والمصادر المتوفرة في المجتمع.

وهذا يعود لعاملين هامين: حيث تفتقر النساء للسيطرة على المصادر من ناحية ولا تحتكم على صنع القرار من ناحية أخرى. ويسعى التماس الذين يعملون في مجال المساواة بين الجنسين إلى تحقيق الاحترام المتبادل بين طرفي النوع الاجتماعي، وستكون هذه هي

النتيجة إذا ما نظر إلى النوعين كطرفين متساويين يستحقان احتراماً وحقوقاً وواجبات ومسؤوليات متساوية في المجتمع.

العنف داخل العائلة:

بوجه عام يمر النزاع بعدة مراحل حتى يصل إلي مرحلة العنف فهو يبدأ من نقطة الاختلاف وعدم الاتفاق ويتدرج إلى مشكلات ثم صراع ثم عنف ثم حر، وعند الحديث عن العنف ا؟ الأسري نقول:

إن أغلب طاقات المجتمع الفردية أو الجماعية تنبع من التراكيب الأسرية للفرد وكلما كانت التربية الأسرية مبنية على أسس سليمة وبناءه، كلما أنتجت من الكفاءات ما يردف المجتمع بعوامل القوة والنجاح، غير أن وجود ظاهرة (عدم التوافق الاجتماعي) في الأسرة هو من أخطر العوامل المؤدية إلى بروز حالات الانحراف في هذه النواة الاجتماعية الهامة، وغالباً ما يشكل الآباء الطرف المؤثر في هذه المعادلة الاجتماعية، وتبرز مسألة ضرب الزوجات كإحدى مصاديق العنف الأسري والتي تترتب عليها آثاراً سلبية قد تؤدي إلى هدم الكيان العائلي بالكامل ومن ثم نشوء جيل من الأبناء المشوشين فكرياً والمعطلي الطاقات والذين قد يُعبرون عن رفضهم للحالة باتخاذهم سلوكيات منحرفة تؤثر في حياتهم التي هي جزء من حياة المجتمع، ولا شك فإن سلوك الآباء العنيف سيرسم للطفل منهجاً يسير عليه في حياته لميزة التقليد التي يتوارثها الأبناء عن آبائهم.

ويأخذ العنف داخل العائلة عدة أشكال مثل:

- السب والشتم والاستهزاء والتسخيف والتحقير.

- العنف الجسدي كالضرب والإيذاء.

- العنف غير المباشر كحجز أشياء معينة كالمصادر والقرارات وعدم منحها للأخر.

- التجاهل والإنكار ومغادرة البيت وإظهار عدم الاحترام.

- التهديد والتلويح بالقوة والحرمان والابتزاز.

جدير بالذكر أن استخدام أشكال العنف السابقة يعتمد إلى حد كبير على مستوى الزوجين والخلفية الثقافية والمجتمعية التي ينحدران منها وكذلك على نوع الصراع القائم داخل العائلة ومستوى حدته، ومن ناحية أخرى على مستوى التماسك والتوافق الأسري وقدرته على حل المشكلات والصراع او التعامل مع الأزمة.

ولا يفوتنا إلى التنويه أن بعض الأزمات تزيد من تماسك الأسرة وصقل صلابتها لمواجهة أزمات ومشكلات أصعب وتعطي الزوجين الفرصة للتعلم والعمل كفريق لمواجهة الأزمات المستقبلية. بعضها قد يؤدي إلى انهيار الأسرة وحدوث التفكك أو الطلاق.

وكذلك ليس بالضرورة أن يصاحب كل أزمة سلوك عنيف وليس بالضرورة أيضاً أن تنهار الأسرة لمجرد استخدام العنف من أحد الزوجين وذلك لتنازل أحد الأطراف أو لأن الطرف الأخر يطلب

المغفرة وبوجه عام كلما كانت الأسرة متماسكة ومتوافقة كلما قلت احتمالات الوصول إلى العنف لحل النزاع.

الخلافات الزوجية والعين والحسد والسحر:

من الملاحظات الواقعية والعيادية في مجتمعاتنا أن هناك " إفراطاً" في تطبيق مفاهيم العين والحسد والسحر وتأثيراتها في الحياة الزوجية وأيضاً في مختلف النواحي الطبية والنفسية والأحداث اليومية الاعتيادية. ويؤدي ذلك إلى فهم خاطئ لأسباب المشكلات المتنوعة وبالتالي ازدياد تعقيد المشكلات وتطورها وعدم السير في طريق الحل الصحيح.

والمشكلات الزوجية متنوعة ومنتشرة ولها أسبابها .. ومنها العين والحسد والسحر ولكن الإفراط و الإسراع في " تشخيص" العين والحسد يشكل ظاهرة منتشرة تحتاج للمزيد من الدراسة والبحث .

وتتعدد الأسباب التي تؤدي إلى اعتبار المشكلات الزوجية بسبب العين والحسد والسحر ومنها :

١- "الجهل العام والابتعاد عن الفهم الواقعي والعملي للمشكلة الزوجية " بسبب نقص المعلومات والثقافة عن العلاقات الزوجية والإنسانية . والحقيقة أن البحث العلمي في العلاقات الزوجية ومشكلات الزواج والتفاهم يعتبر حديثاً نسبياً مقارنة مع العلوم الأخرى ... وهناك اهتمام

علمي كبير في هذا الميدان الذي يتطور باستمرار ويضيف لفهمنا للمرأة والرجل والعلاقة بينهما ويعطينا فوائد نظرية وعلاجية هامة .

٢-" الأساليب الدفاعية النفسية عند الرجل أو المرأة أو كليهما" ويتلخص ذلك بوجود القلق الشديد الناتج عن التعامل مع الطرف الآخر والمشكلات الزوجية ويتعود أحد الطرفين أو كليهما أن يتخفف من هذا القلق بشكل لا شعوري بأن ينسب لجهات خارجية عن الذات مسؤولية المشكلات الزوجية وهذا يسمى " الإسقاط " .

وفي تكوين الشخصية الاعتمادية أو النرجسية " الأنانية " وأيضاً الشخصية الزورية " الشكاكة " أنها يمكن أن تتعود على استعمال مثل هذا الدفاع النفسي بشكل غير متناسب مع الأسباب الحقيقية وراء المشكلات الزوجية . وهذه الأسباب الدفاعية يتخفف الإنسان بها من مشاعر القلق ومشاعر الذنب وأيضاً المشاعر العدوانية الغاضبة بأن يحولها إلى جهة أخرى خارجية .

ومن المفيد هنا التأكيد على أن الشخصية الناضجة تواجه المشكلات المتنوعة بصراحة وواقعية ويمكنها تحمل درجات أكبر من القلق والتوتر .. وهي تستطيع مراجعة نفسها ويمكنها أن تتحمل المسؤولية والخطأ وأن تقوم بإصلاحه .

أما الشخصية الأقل نضجاً وتوازناً والأكثر عقداً واضطراباً فهي ضعيفة لا تتحمل اللوم والذنب والخطأ وتهرب من المسؤولية وتتملص

من تبعاتها .. كما أنها تقنع نفسها بالكمال الزائف وتتألم كثيراً من كل ما يذكرها بضعفها ونقصها وقصورها.

٣- " اختلاق الأعذار والتهرب الإرادي من المسؤولية " .. ويعني ذلك اختلاق الأعذار وتبرير التقصير والأخطاء التي يقوم بها أحد الزوجين بأن يرمي المشكلة إلى العين والسحر والحسد. وهو يعرف أن ذلك سوف يخلصه من المسؤولية الأخلاقية والاجتماعية وأنه "لا يد له " في الأسباب .

ولا سيما أنه يعرف أن مثل هذه التبريرات مقبولة في المجتمع وواسعة الانتشار . وهذا ما يقوم به بعض ضعاف النفوس من خلال كذبهم وافترائهم وادعاءاتهم الباطلة .

وتتعارض هذه العقلية مع " التفكير السببي العلمي ومبدأ "إن السماء لا تمطر ذهباً ولا فضة " "وأعقلها وتوكل " . حيث يجب التعرف على الأسباب والمسببات والقوانين التي وضعها الله في الأرض وفي خلقه ومن ثم العمل بمقتضاها .. ولا يمكن القفز مسافات هائلة دون توفر الوسائل الموصلة ...

وأخيراً لابد من التأكيد على أن الانحراف عن الخلق القويم وارتكاب المعاصي المتنوعة يهيئ للمشكلات الزوجية والجنسية ولا بد من مراجعة النفس وأخطائها وسلوكياتها باستمرار والالتزام بالعبادات

والذكر والمحصنات التي تجعل الإنسان قوياً في مواجهة العين والسحر والحسد، وتساهم في تحسين وإصلاح العلاقة الزوجية بإذن الله .

كما لابد من دراسة المشكلات الزوجية بالتفصيل ومعرفة أسبابها الحقيقية والمحتملة والسير في طريق التغيير والتعديل والإصلاح والاستفادة من الطرق العلاجية النفسية والتي تساعد على التخفيف من حدة المشكلات الزوجية وتعديل أساليب التفاهم الزوجي والسير في طريق علاج المشكلات وحلها باستمرار.

أسلوب حل الخلافات الزوجية:

ومع تلك الصفات الجميلة في الرجل والمرأة، تبقى الطبيعة البشرية، في الغضب وتكدر الخواطر، والأخطاء غير المقصودة، ووساوس الشيطان، وشياطين الإنس والجن المتربصين بكل بيت سعيد هادئ، وفوق ذلك الحياة الدنيا الدنية التي من طبيعتها التعب والنكد، قال تعالى: {لقد خلقنا الإنسان في كبد}. فينبغي على الزوجين أن يأخذا هذه المسائل بالحسبان، وأن يتعاملا معها بتعقل ووعي وهدوء وحسن ظن وأن ينظر نظرة واقعية إلى الخلافات الزوجية إذ أنها من الممكن أن تكون عاملا من عوامل الحوار والتفاهم إذا أحسن التعامل معها.

والأسلوب الذي يتبعه الزوجان في مواجهة الخلاف إما أن يقضي عليه أو يضخمه ويوسع نطاقه، وقبل الدخول في حل الخلافات يحسن التنبه إلى هذه الضوابط:

أولاً: لاشك أن للكلمات الحادة، والعبارات العنيفة، والكلمات غير الموزونة والمحسوبة، لها صدى يتردد باستمرار حتى بعد انتهاء الخلاف، علاوة على الصدمات والجروح العاطفية التي تتراكم في النفوس، لهذا ينبغي البعد عن الكلام الفاحش، والحط من النسب أو الجاه أو المكانة، أو سب الأسرة والأهل والأقارب.



ثانياً :لزوم الصمت والسكوت على الخلاف حل سلبي مؤقت للخلاف، إذا سرعان ما يثور البركان عند دواعيه. وعند أدنى اصطدام. فكبت المشكلة في الصدور بداية العقد النفسية وضيق الصدر المتأزم بالمشكلة ، فإما أن تتناسى وتترك ويعفى عنها ويرضى الطرفان بذلك، وإما تطرح للحل.ولابد أن تكون التسوية شاملة لجميع ما يتخالج في النفس، وأن تكون عن رضا وطيب خاطر.

ثالثاً: البعد عن أساليب التي قد تكسب الجولة فيها وينتصر أحد

الطرفين على الآخر، لكنها تعمق الخلاف وتجذره: مثل أساليب التهكم والسخرية، أو التعالي والغرور.

روى أبو داود والترمذي وأحمد عَنْ أَبِي جُرَيٍّ جَابِرِ بْنِ سُلَيْمٍ قَالَ رَأَيْتُ رَجُلاً يَصْدُرُ النَّاسُ عَنْ رَأْيِهِ لا يَقُولُ شَيْئًا إِلا صَدَرُوا عَنْهُ قُلْتُ مَنْ هَذَا قَالُوا هَذَا رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قُلْتُ ... اعْهَدْ إِلَيَّ قَالَ لا تَسُبَّنَّ أَحَدًا قَالَ فَمَا سَبَبْتُ بَعْدَهُ حُرًّا وَلا عَبْدًا وَلا بَعِيرًا وَلا شَاةً قَالَ وَلا تَحْقِرَنَّ شَيْئًا مِنَ الْمَعْرُوفِ وَأَنْ تُكَلِّمَ أَخَاكَ وَأَنْتَ مُنْبَسِطٌ إِلَيْهِ وَجْهُكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنَ الْمَعْرُوفِ وَارْفَعْ إِزَارَكَ إِلَى نِصْفِ السَّاقِ فَإِنْ أَبَيْتَ فَإِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِيَّاكَ وَإِسْبَالَ الإِزَارِ فَإِنَّهَا مِنَ الْمَخِيلَةِ وَإِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْمَخِيلَةَ وَإِنِ امْرُؤٌ شَتَمَكَ وَعَيَّرَكَ بِمَا يَعْلَمُ فِيكَ فَلا تُعَيِّرْهُ بِمَا تَعْلَمُ فِيهِ فَإِنَّمَا وَبَالُ ذَلِكَ عَلَيْهِ"

وروى البخاري عَنْ عَبْدِ اللَّهِ ابْنِ عَمْرٍو رَضِي اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: "لَمْ يَكُنِ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم فَاحِشًا وَلا مُتَفَحِّشًا وَكَانَ يَقُولُ إِنَّ مِنْ خِيَارِكُمْ أَحْسَنَكُمْ أَخْلاقًا"

وروى البخاري عَنْ عَائِشَةَ رَضِي اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ يَهُودَ أَتَوُا النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم فَقَالُوا السَّامُ عَلَيْكُمْ فَقَالَتْ عَائِشَةُ عَلَيْكُمْ وَلَعَنَكُمُ اللَّهُ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ قَالَ مَهْلاً يَا عَائِشَةُ عَلَيْكِ بِالرِّفْقِ وَإِيَّاكِ وَالْعُنْفَ وَالْفُحْشَ قَالَتْ أَوَلَمْ تَسْمَعْ مَا قَالُوا قَالَ أَوَلَمْ تَسْمَعِي مَا قُلْتُ رَدَدْتُ عَلَيْهِمْ فَيُسْتَجَابُ لِي فِيهِمْ وَلا يُسْتَجَابُ لَهُمْ فِيَّ.

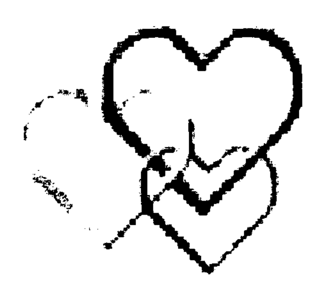
وروى البخاري عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ لَمْ يَكُنِ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم سَبَّابًا وَلا فَحَّاشًا وَلا لَعَّانًا كَانَ يَقُولُ لأَحَدِنَا عِنْدَ الْمَعْتِبَةِ مَا لَهُ تَرِبَ جَبِينُهُ.

وروى البخاري عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إِنَّ شَرَّ النَّاسِ عِنْدَ اللَّهِ مَنْزِلَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَنْ تَرَكَهُ النَّاسُ اتِّقَاءَ شَرِّهِ.

روى الترمذي عَنْ أَبِي إِسْحَقَ قَال سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ الْجَدَلِيَّ يَقُولُ سَأَلْتُ عَائِشَةَ عَنْ خُلُقِ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم فَقَالَتْ لَمْ يَكُنْ فَاحِشًا وَلا مُتَفَحِّشًا وَلا صَخَّابًا فِي الأَسْوَاقِ وَلا يَجْزِي بِالسَّيِّئَةِ السَّيِّئَةَ وَلَكِنْ يَعْفُو وَيَصْفَحُ قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ وَأَبُو عَبْدِ اللَّهِ الْجَدَلِيُّ اسْمُهُ عَبْدُ بْنُ عَبْدٍ وَيُقَالُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَبْدٍ.

وقول أنس خدمت رسول الله صلى الله عليه وسلم عشر سنين فما قال لي يوما لشيء فعلته لم فعلته؟ ولا لشيء تركته لما تركته"

رابعاً: معرفة أثر الخلاف وشدة وطئته على الطرفين: فلا شك أن اختلاف المرأة مع شخص تحبه وتقدره وتدلي عليه، يسبب لها كثيرا من الإرباك والقلق والانزعاج، وبخاصة إذا كانت ذات طبيعة حساسة.



خامساً: البعد عن التعالي بالنسب أو المال أو الجمال أو الثقافة، فإن هذا من أكبر أسباب فصم العلاقات بين الزوجين. قال صلى الله عليه وسلم " الكبر بطر الحق وغمط الناس " أي رد الحق واحتقار الناس. وروى مسلم عن عياض بن حمار المجاشعي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: إن اللَّهَ أَوْحَى إِلَيَّ أَنْ تَوَاضَعُوا حَتَّى لا يَفْخَرَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ وَلا يَبْغِ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ"

سادساً: عدم اتخاذ القرار إلا بعد دراسته، فلا يصلح أن يقول الزوج في أمر من الأمور لا. أو نعم. وهو لم يدرس الموضوع ولم يعلم خلفياته، ولم يقدر المصالح والمفاسد فيه، وهذا المتعجل سبيله دائما التردد وتغيير القرار بعد الإلحاح، فتصبح كل الطلبات لا تأتي إلى بعد مشادة، وتعالي الأصوات في النقاش.

أو أنه يعرف خطأ قراره، وسوء تصرفه، وضعف تقديره للأمور فيلجأ إلى اللجاجة والمخاصمة.

أدب الخلافات الزوجية :

هل هناك أدب للخلافات الزوجية؟

هاهي إحدى السيدات تقص لنا قصتها:

من واقع تجربتي الشخصية اعتبر حياتي مع زوجي نموذج لا يحتذى به في ادب الخلافات الزوجية . فزوجي رغم انني احبه جدا الا ان الخلافات تخرج اسوأ ما في شخصيته . فعندما يغضب او يتضايق من تصرف او كلمة قلتها في لحظة غضب أو في وقت يكون مزاجي متعكر او عندما يتدخل كعادته في كل صغيرة وكبيرة في المنزل من اول طهي الطعام لرمي اي شئ او لكسر اي شيء وهو لا يتسامح في حقه ابدا لذا فانا اعلم جيدا ان الخلاف لن يمر مرور الكرام وحتى انه اصبح روتين على مدار حياتنا الزوجية التي قاربت على السبع سنوات.

فاولا يطالبني فان امتنع عن التحدث معه نهائيا ثم يظل يتأخر على موعد حضوره الى المنزل واذا حضر يجلس وكأن على رأسه الطير وتتوقف حياتنا تماما لمدة لا يعرف غير الله ما نهايتها (حسب حجم المشكلة بسيطة كبيرة) قد تكون ٣ايام وربما اسبوع او اكثر .

واظل طوال المدة اشرب من كأس الذل من طريقة معاملته السيئة وعدم الرد علي في التلفون واحراجي امام اهله واهلي واصحابه في العمل واجد نفسي مستنفزة في محاولة أراضا ئه واجعله ينسى حتى انني في لحظات كثيرة اغلط نفسي لأخلص من هذا الوضع حيث انني

لا اتحمل الخلاف والخصام واذا ضايقني هو او اغضبني فيكفي ان اقول له لقد فعلت كذا وكذا وارجوك لا تفعله مرة اخرى أو انحني جانبا الى ان اهدأ منه .

واذا جاء وصالحني فكأن شيئا لم يكن . فانا اعتبر سهلة الأرضاء وان حياتنا اقصر وابسط من اقضيها في خصام مع اعز واغلى انسان على قلبي مما يؤدي بي الا احساسي بالمهانة وان كرامتي انجرحت نظرا لأنه يشعر بذاته كثيرا عندما احايله .

في الحقيقة توصلت في النهاية الى امر انني لن استطيع ان اتخلى عن حبيبي مهما فعل وانني سأتحمل منه كل شئ ولكنني اقول نصيحة لزوجي العزيز لماذا تشعر بذاتك وكبريائك ، لماذا لا تعاتب ، لماذا تظل على عنادك ، هل العند والكرامة والكبرياء اهم عندك من حياة اسرية ملأها الحب والصراحة والتفاهم .

اتمنى من كل زوجين ان يعاتبا بعضهم بعد ان تهدأ نفسهم من الخلاف وان يشعر كل طرف ما اخطا بهدوء وان يكون صاحب قلب كبير يتسع للصفح عن شريكه مهما حدث . وان لا يقحم الزوج نفسه في امور لا طائل له بها ويصر عليها . واعتقد انني بدأت اصدق المثل الذي قالته جدتي لي مرة: (المرأة تعشش والرجل يطفش).

اساليب عملية في حل الخلافات الزوجية:

ينبغي أن ينظر الزوجان نظرة واقعية إلى الخلافات الزوجية إذا إنهـا من الممكن أن تكون عاملاً من عوامل الحـوار والتفـاهم إذا أحسـن التعامل معها .

والأسلوب الذي يتبعه الزوجان في مواجهة الخلاف إما أن يقضي عليه وإما أن يضخمه ويوسع نطاقه.

ضوابط لابد منها:

لاشك أن الكلمات الحادة ، والعبارات العنيفـة ، لهـا صـدى يتـردد باستمرار حتى بعد انتهاء الخلاف ، علاوة على الصدمات والجـروح العاطفية التي تتراكم على النفوس .

لزوم الصمت والسكوت على الخلاف حل سلبي مؤقت للخـلاف ، إذ سرعان ما يثور البركان عند دواعيه ، وعند أدنى اصـطدام ، فكبـت المشكلة في الصدور بداية العقد النفسـية وضـيق الصـدر المتـأزم بالمشكلة، فإما أن تتناسى وتترك، وإما تطرح للحل ولا بد أن تكـون التسوية شاملة لجميع ما يختلج في النفس، وأن تكون عن رضا وطيب خاطر.

البعد عن الأساليب التي قد تكسب الجولة فيها وينتصر أحد الطـرفين على الآخر لكنها تعمق الخلاف و تجـذره : مثـل أسـاليب الـتهكم والسخرية ، أو الإنكار والرفض ، أو التشبث بالكسب ..

الوعي بأثر الخلاف وشدة وطأته على الطرفين : فلا شك أن اختلاف المرأة مع شخص تحبه وتقدره وتدلي عليه ، يسبب لها كثيراً من الإرباك والقلق والانزعاج ، وبخاصة إذا كانت ذات طبيعة حساسة .

البعد عن التعالي بالنسب أو المال أو الجمال أو الثقافة ، فإن هذا من أكبر أسباب فصم العلاقات بين الزوجين الكبر بطرد الحق و غمط الناس .

عدم اتخاذ القرار إلا بعد دراسته ، فلا يصلح أن يقول الزوج في أمر من الأمور " لا " أو " نعم " ثم بعد الإلحاح يغير القرار، أو يعرف خطأ قراره فيلجأ إلى اللجاج والمخاصمة .

خطوات لابد منها:

١- تفهم الأمر هل هو خلاف أم أنه سوء فهم فقط ، فالتعبير عن حقيقة مقصد كل واحد منهما وعما يضايقه بشكل واضح ومباشر يساعد على إزالة سوء الفهم ، فلربما أنه لم يكن هناك خلاف حقيقي وإنما سوء في الفهم .

٢- الرجوع إلى النفس ومحاسبتها ومعرفة تقصيرها مع ربها الذي هو أعظم وأجل.. وفي هذا تحتقر الخطأ الذي وقع عليك من صاحبك .

٣- معرفة أنه لم ينزل بلاء إلا بذنب وأن من البلاء الخلاف مع من تحب . وقد قال محمد بن سيرين إني لأعرف معصيتي في خلق زوجتي ودابتي .

٤- تطوير الخلاف وحصره من أن ينتشر بين الناس أو يخرج عن حدود أصحاب الشأن .

٥- تحديد موضع النزاع والتركيز عليه ، وعدم الخروج عنه بذكر أخطاء أو تجاوزات سابقة ، أو فتح ملفات قديمة ففي هذا توسيع لنطاق الخلاف .

٦- أن يتحدث كل واحد منهما عن المشكلة حسب فهمه لها ، ولا يجعل فهمه صواباً غير قابل للخطأ أو أنه حقيقة مسلمة لا تقبل الحوار ولا النقاش ، فإن هذا قاتل للحل في مهده .

٧- في بدء الحوار يحسن ذكر نقاط الاتفاق فطرح الحسنات والإيجابيات والفضائل عند النقاش مما يرقق القلب ويبعد الشيطان ويقرب وجهات النظر وييسر التنازل عن كثير مما في النفوس ، قال تعالى ولا(تنسوا الفضل بينكم) ، فإذا قال أحدهما للآخر أنا لا أنسى فضلك في كذا وكذا ، ولم يغب عن بالى تلك الإيجابيات عندك ، ولن أتنكر لنقاط الاتفاق فيما بيننا فإن هذا حري بالتنازل عن كثير مما يدور في نفس المتحاور .

٨- لا تجعل الحقوق ماثلة دائماً أمام العين ، وأخطر من ذلك تضخيم تلك الحقوق أو جعلك حقوقاً ليست واجبة تتأصل في النفس ويتم المطالبة بها .

٩- الاعتراف بالخطأ عند استبانته وعدم اللجاجة فيه ، وأن يكون عند الجانبين من الشجاعة والثقة بالنفس ما يحمله على ذلك ، وينبغي للطرف الآخر شكر ذلك وثناؤه عليه لاعترافه بالخطأ فالاعتراف(بالخطأ خير من التمادي في الباطل) ، والاعتراف بالخطأ طريق الصواب ، فلا يستعمل هذا الاعتراف أداة ضغط بل يعتبره من الجوانب المشرقة المضيئة في العلاقات الزوجية يوضع في سجل الحسنات والفضائل التي يجب ذكرها والتنويه بها .

١٠- الصبر على الطبائع المتأصلة في المرأة مثل الغيرة كما قال صلى الله عليه وسلم غارت(أمكم) وليكن لنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة في تقدير الظروف والأحوال ومعرفة طبائع النفوس وما لا يمكن التغلب عليه . روى النسائي وأبو داود و الترمذي عن عائشة قالت : ما رأيت صانعة طعام مثل صفية أهدت النبي صلى الله عليه وسلم إناء فيه طعام فما ملكت نفسي أن كسرته ، فسألت النبي صلى الله عليه وسلم عن كفارته فقال : " إناء كإناء وطعام كطعام ".

١١- الرضا بما قسم الله تعلى فإن رأت الزوجة خيراً حمدت ، وإن رأت غير ذلك قالت كل الرجال هكذا ، وأن يعلم الرجل أنه ليس الوحيد في مثل هذه المشكلات واختلاف وجهات النظر .

١٢- لا يبادر في حل الخلاف وقت الغضب ، وإنما يتريث فيه حتى تهدأ النفوس ، وتبرد الأعصاب ، فإن الحل في مثل هذه الحال كثيراً ما يكون متشنجاً بعيداً عن الصواب .

١٣- التنازل عن بعض الحقوق فإنه من الصعب جداً حل الخلاف إذا تشبث كل من الطرفين بجميع حقوقه .

١٤- التكيف مع جميع الظروف والأحوال ، فيجب أن يكون كل واحد من الزوجين هادئاً غير متهور ولا متعجل ، ولا متأفف ولا متضجر ، فالهدوء وعدم التعجل والتهور .من أفضل مناخات الرؤية الصحيحة والنظرة الصائبة للمشكلة .

١٥- يجب أن يعلم ويستقين الزوجان بأن المال ليس سبباً للسعادة ، وليس النجاح في الدور والقصور والسير أمام الخدم والحشم ، وإنما النجاح في الحياة الهادئة السليمة من القلق البعيدة من الطمع .

١٦- غض الطرف عن الهفوة والزلة والخطأ الغير مقصود : من الذي ما ساء قط ومن له الحسنى فقط ؟؟

الخلافات الزوجية.. لقطات استشارية:

بين التأمل في الكون وأخذ العبرة من الأمم السابقة، وسؤال أهل الذكر والخبرة سعيا للأفضل ووصولا لأسرة هادئة، وزوجين يسود بينهما الود والتراحم؛ كلامهما حوار، وأمورهما شورى، ونظرتهما للأمور يغلب عليها حسن الظن..



تحاول اللقطات رصد روافد الخلافات الزوجية، وتأثيرها على الأبناء، وأشكال احتجاج الأبناء عليها، وبعض إرشادات مستشاري صفحتي "معا نربي أبناءنا" و"مشاكل وحلول الشباب" للعلاج...

روافد الخلاف:

- اختلاف التربية: "أنا وزوجتي دائمًا في خلاف على أتفه الأسباب، ويرجع ذلك لاختلاف التربية في بيت كلٍ منا".
- انشغال: "انشغالك بالدراسة ومتابعة طفلك، فضلا عن تدبير شئون منزل الزوجية هل يتسبب في انشغالك عن زوجك، وتقصيرك في حقه، ولو على فترات؟".
- فروق ثقافية: "هل زوجك حسَّاس من الفارق التعليمي بينكما؟".

- توقعات: "مشكلتي تكمن في أنني عصبي مع زوجتي وأولادي، ومع غيرهم غير ذلك.. أندم على ذلك فيما بعد، ولكني أجد ما يسوّغ غضبي وعصبيتي؛ فأنا أعود من العمل مرهقًا أريد الراحة فلا أجدها...".

- "أحس أن زوجتي لا تلبي جميع رغباتي".

- اختلاف الطبائع: "أنا إنسانة متزوجة، وأم لطفل، أحب زوجي، وهو يوفر لي كل ما أحتاجه، ولله الحمد يحبني ويخلص لي، ولكن عيبه الوحيد أنه إنسان كثير الكلام واستفزازي لدرجة لا يمكن لأحد أن يتصورها، وأنا إنسانة رومانسية جدا، وهو لا يمت لهذه الرومانسية بشيء...".

- رفض: "أنا متعبة جدًّا وبأمسّ الحاجة لسماع النصيحة من ذوي الخبرة. لقد تزوجت زوجي دون رغبة ولا قناعة بشخصه.. لم أقتنع بمظهره ولا بشخصيته، ولكني وافقت، ما دعاني للموافقة هو أن عمري تجاوز الثلاثين بعام...".

تأثيرها على الأبناء

- مخاوف لا تنتهي: "ذات يوم حدثت مشاجرة بيني وبين زوجي، واستيقظ ابني -٨ سنوات- على صراخنا، ومن يومها وهو يخاف إذا حدثت مشادة كلام بين شخصين...".

- اضطراب النطق: "ما تعانيه الابنة من مشاكل في تركيب الجمل أو النطق ما هي إلا أعراض وانعكاسات طبيعية جدًّا بسبب زلزال الخلافات الزوجية المستمرة...".

- التوقف عن المشي: "... ابنتي حساسة جدًّا، ولطيفة، وذكية، ولقد تعرضتُ لحالة نفسية سيئة جدًّا طوال فترة حملها، ومشكلتي أنا وهي من المشاكل اليومية المتكررة بيني وبين أبيها؛ فهو دائم الصراخ، ولا يراعي وجودها؛ فأصبحت تبكي كلما سمعت أحدًا يصرخ أمامها مهما كان الشخص؛ حتى وإن لم يكن يهمها، وتبكي كلما كلمها أحد فجأة، حتى إنها أقلعت عن المشي بعد أن بدأت به عقب إحدى المشاكل...".

- صورة الاحتجاج: "... تأخذ الصورة السلبية بالعناد والكذب، وهي السلوكيات التي يعلم أنها تغيظ الوالدين، ولكنها سلاحه الذي يملكه في عقابهما نتيجة شعوره الدائم بعدم الأمان؛ نتيجة للخلافات المستمرة بينهما والتي لا يملك لها إيقافًا، ولا يستطيع أن يحدد منها موقفًا، ويرغب في عقاب طرفيها؛ فلا يرى وسيلة لذلك إلا بإغاظتهما وعمل ما يستفزهما ورفض أوامرهما".

- " نشاط الطفل الزائد هو تعبير عن التوتر والقلق الذي يشعر به هذا الطفل في بيته...".

لصالح طفلك

"... ذكر أريك أريكسون في نظريته لنمو الشخصية أن إحساس الطفل بالأمان في هذا العالم إذا نما نموًا نفسيًّا سويًّا في السنة الأولى من حياته يسلمه إلى مراحل سوية للنمو النفسي حتى نهاية عمره، وإذا حدث العكس فسيشعر الطفل أنه في وسط معارك، ولا يشعر بالأمان، وتبدأ أول خطوة له في رحلة الشقاء".

"في المرحلة الأولى من عمر الأطفال حينما يتشاجر الوالدان فإن أخوف ما يخافه هؤلاء الأطفال هو انفصال الوالدين، أو ترك أحدهما أو كليهما لهم وتخليهما عنه؛ لذا امنحيه الثقة والأمن، وأشعريه بأن ما حدث كان مجرد شجار عابر، بتحسين العلاقة بينك وبين والده؛ ليشعر بالأمن والطمأنينة".

- "... كما أن إنشاء عمارة من الطوب والإسمنت أمر يحتاج إلى تعاون بين المهندسين والعمال والفنيين؛ لتكون العمارة صالحة بعد ذلك لأن يسكنها أناس آخرون، فإن إنشاء أبناء على مقدرة لإعطاء الحب وأخذه مسألة تحتاج إلى الإحساس المتوازن من الأب والأم معًا".

- "إن أحدًا لا يشك في أن أولى حاجات الطفل في هذه الحياة هي أن يكون له أب وأم بينهما حب قوي لا ينتهي؛ لأن الاثنين هما أساس حياته، والطفل يرغب في أن يكون عالمه الخاص به متماسكًا لا تمزق فيه ولا تصدع".

- "لا يوجد حل إلا أن تجعلا الشيء الوحيد الذي تتفقان عليه أنت وزوجك إن لم تجدا أي نقاط أخرى للاتفاق هي مصلحة هذه الطفلة".

روشنة علاج

- سياسة حافة الهاوية: لا يوجد في العلاقات الإنسانية بين البشر بصورة عامة وبين الزوجين بصورة خاصة قرارات نهائية قاطعة تستخدم فيها لغة "لقد رفضت رفضا قطعيا".. أو "لقد طلبت الطلاق إذا لم أستجب لطلبها.. فالوصول بالأمور إلى حافة الهاوية هو وسيلة للتفاوض والضغط بين الدول، أو للتعامل بين الأفراد في القضايا

الاقتصادية أو غيرها، ولكن لا تصلح أساسا للعلاقة بين زوجين تقوم حياتهما على التفاهم والحوار في كل أمر من أمور حياتهما.

- "إذا كنت تدركين أن الخلل منك، فشمري عن ساعد الجد لتغيير نفسك، وصدق الله العظيم حيث قال: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم".

- بداية التغيير: "وقفة مع النفس تحددين فيها وبدقة عيوبك الشخصية، وضعيها في جدول حسب خطورتها وحسب تأثيرها على علاقتكما، ثم ضعي خطة تدريبية للتخلص من كل عيب على حدة، وكافئي نفسك - بما تحبينه من طعام أو حلوى أو غير ذلك- عن كل مرة تنجحين في تجنب السقوط في هذا الخطأ. فإذا سقطت فيه فهذبي نفسك بصدقة أو صيام أو غير ذلك، وعندما تتخلصين من هذا العيب انتقلي إلى العيب الذي يليه في القائمة، وهكذا حتى تتخلصي من كل العيوب التي تهدد حياتك الزوجية".

- اطلب عون شريكك: "حددي كل ما يضايقك من زوجك ويدفعك لهذه التصرفات التي ترفضينها، ثم انتهزي لحظات الصفاء، واعتذري له عن سوء معاملتك السابقة، واطلبي منه الصفح والغفران، وأخبريه أنك تجاهدين نفسك، وتحاولين أن تصلحي من أمرها لأجله ولأجل حبكما ولأجل طفلتكما.

أعلميه أنك تحتاجين عونه ومساندته لك وذلك بتجنب ما يثيرك قدر المستطاع، واطلبي منه أن يهدي إليك عيوبك من وجهة نظره حتى

تتجنبيها؛ لأنك تحبين رضاه، وتأملين أن تكوني في أبهى صورة في عينيه.

- في علاقات الحب بين الزوجين: لو أن أحد الأطراف كان دائم الإصرار على رأيه حتما ستفشل الزيجة؛ ولو أن أحدهما أيضا كان دائما متنازلا عن التعبير عن مشاعره وآرائه وأفكاره حتما أيضا ستمرض العلاقة بينهما.

العلاقة الصحية لا تقبل أن يكون بها ضحية ولو باختياره.. الوضع الصحي يحدث إذا تعلمنا كيف نعبر عن مشاعرنا وآرائنا وأفكارنا بلا خوف، وكيف نستمع (بالقلب والعقل) لمشاعر الآخر وأفكاره.

بعد هذه المرحلة من الوضوح يجيء التفاهم بشأن الاختيارات التي ترضينا معا، أو على الأقل التفاهم بشأن التنازل الضروري لهذا الموقف.. لو أننا على ثقة بعدم جور الآخر، ولو أننا أيضا على ثقة بأن المواقف دولة بيننا، مرة أختار أن أعطي ومرة أختار أن آخذ..

حلول لفض المنازعات الزوجية:

في يوم عادي من أيام عام ٢٠٠٢ كانت المحامية "سوزان أغا" كعادتها تقرأ الصحف قبل الذهاب إلى العمل.. فجأة لفت نظرها عنوان لموضوع بإحدى صفحات المرأة يقول: "٣ ملايين قضية طلاق معروضة أمام المحاكم المصرية، بخلاف ٢٠٦ آلاف و١٥٢ سيدة حصلت على الطلاق بالفعل"، كان هذا العنوان سببا في تغيير شامل في اهتمامات "سوزان أغا" التي أدركت حينها أنه لا بد أن تلعب دورا

فعالا في علاج هذه الظاهرة، فهداها تفكيرها إلى إنشاء جمعية "التوفيق لفض المنازعات الزوجية"، هدفها كبح جماح المشاكل الأسرية قبل وصولها إلى المحاكم، وإعادة البسمة المفقودة إلى شفاه المتزوجين.

التجربة وجدت تجاوبا من عدة جهات عربية، من السعودية والإمارات وليبيا والأردن، طلبت الاستفادة من منهج الجمعية في العمل والتشكيل المؤسسي، خاصة أن لديها قسما للاستشارات القانونية وآخر للاستشارات النفسية. وتعتزم الجمعية تنظيم دورات متخصصة مرة كل شهر، يدعى إليها ممثلون عن جمعيات عربية، ويتم خلالها التركيز على نشر ثقافة فض المنازعات الأسرية سلميا، وتطبيع العلاقات مع الآخر والمفاهيم الصحيحة للترابط الأسري والتنشئة الاجتماعية السليمة بعيدا عن العنف.

وبعد عامين من إنشاء هذه الجمعية تجمع لدى المحامية "سوزان أغا" تجارب عديدة، نحاول التعرف عليها، هذا بالإضافة إلى الوقوف على البرنامج الذي تتبعه مع المتخاصمين بحثا عن إنهاء الخلاف.

بحر الخلافات الزوجية:

منذ إنشاء الجمعية غاصت "سوزان أغا" من خلالها في بحر من الخلافات الزوجية، تستطيع أن تقول بملء فمها: إن نسبة كبيرة من الأسباب المؤدية للخلافات الزوجية باتت تافهة للغاية، وغالبا ما تحدث بين الأزواج حديثي السن، ويرجع ذلك إلى ظاهرة تستحق الدراسة، وهي وجود الزوج المدلل والزوجة المدللة، ولكل منهما صفات تميزه عن الآخر، فالزوجة المدللة غالبا ما تكون مثقفة وتتمسك بحقوقها

الزوجية بشكل مبالغ فيه، ولا تتنازل عن أي حق من حقوقها حتى لو كان ذلك على حساب حياتها الزوجية، وهذه النوعية ظهرت بشكل كبير في الفترة الأخيرة، وأدت إلى حدوث العديد من حالات الطلاق.

أما الزوج المدلل (ابن أمه) فهو لا يتحمل المسئولية طوال عمره، بدءا من حصوله على الدرس الخصوصي داخل المنزل، وانتهاء بشقة الزوجية التي تجهزها له الأسرة، وهذا النوع من الأزواج يكون لديه حالة من اللامبالاة الشديدة، وليس لديه أي رغبة في تحمل المسئولية على الإطلاق مهما كانت بساطتها، وغالبا ما ينتهي زواجه بالانفصال. ويكون ذلك ناتجا عن السهولة التي وجدها عند الزواج، لذلك يتخلى عن زوجته بسهولة ولا يتمسك حتى بحقوقه الزوجية بعد الطلاق، ويتنازل عن كل شيء، لأنه لم يبذل أي مجهود في الحصول عليها، فيترك الشقة والجهاز وكل شيء.

وتضيف: معظم المشاكل تعود إلى عدم دراية بكيفية فهم الآخر والتعامل معه وأسلوب إدارة الحياة الأسرية. وقد أجرت الجمعية منذ إنشائها عدة دراسات من واقع الإحصاءات الرسمية عن المشكلات الأساسية التي تتركز في عزوف الشباب عن الزواج (أكثر من ٨ ملايين شاب وفتاة وصلوا إلى سن ٣٥ ولم يتزوجوا بعد، وهو رقم مخيف)، وكذلك ارتفاع نسبة الطلاق بين المتزوجين حديثا (خلال السنوات الخمس الأولى)، وانتشار الزواج العرفي، وزواج المصريات من أجانب، وما يترتب عليها من تبعات خطيرة تؤثر سلبا على المجتمع.

وأضافت: "لقد أهملنا لسنوات طويلة التعامل مع الأسباب الحقيقية وراء تلك الظواهر، فالعزوف عن الزواج يعود بالدرجة الأولى إلى أسباب اقتصادية مثل عدم القدرة على توفير نفقات الزواج، بينما حتى لو توافرت تلك الإمكانيات نجد الشباب في أحيان كثيرة إما متخوفا من الإقدام على الارتباط لإحساسه أن الزوجة ستعامله في البيت كندٍّ له كما هو الحال في مجال العمل، أو ينشأ لديه نوع من عدم الاكتراث والاستهانة بمؤسسة الزواج، وقد يتخلى بالتالي عن كل شيء مع أول اختلاف في الرأي".

دور الحماوات :

وهناك أيضا سببان هامان لا يمكن أن نغفلهما، خاصة أنهما أصبحا ظاهرة خطيرة، وهما غياب القدوة والدور الذي تلعبه الحماة.. فالزوجات صغيرات السن يفتقدن للقدوة؛ لأن الأم لم تعد حريصة على تلقين ابنتها أساسيات الحياة الزوجية كما كان يحدث بالماضي، وأصبحت النظرة المادية تتحكم في كل شيء.. وشاعت كلمة "هجوزك سيد سيده" على لسان الأمهات بالرغم من ازدياد نسبة العنوسة لدى الفتيات، وهذا أمر يجب أن تأخذه كل أم في الاعتبار.. أما الدور الذي تلعبه الحماة فهو خطير جدا، وهدفه الأساسي تعطيل الحياة الزوجية، ويرجع ذلك لإحساس الأمهات بالغيرة الشديدة من الزوجة، فتشعر أن الزوجة اقتطعت جزءًا منها، وهذا يفرض على الزوجة التعامل بأسلوب

خاص مع الحماة فلا تعاملها بندية، بل يجب أن تعاملها بفطنة وذكاء، فتحسن استقبالها داخل المنزل، وتشعرها بأنها سعيدة بها.

برنامج العلاج :

ولعلاج المشكلات الناجمة عن هذه الأسباب تتبع الجمعية برنامجا علاجيا، شرطه الأساسي -حتى ينجح- عدم تدخل الأهل والأقارب خلال مراحل العلاج؛ لأن أقارب الزوجة يحاولون إنصافها، وأقارب الزوج يحاولون إنصافه، دون النظر إلى الطرف المخطئ، مما يزيد الأمور تعقيدا.. وإذا وافق الزوجان على هذا الشرط الملزم يبدأ كل منهما في عرض المشكلة بالتفصيل ليتم مناقشتها معهما، ثم تعرض على لجنة متخصصة من أساتذة علم النفس والاجتماع والقانون وعلماء الدين لإبداء الرأي فيها..

وبناء على ذلك تصدر الجمعية بعض الاقتراحات والحلول غير الملزمة للزوجين، والتي غالبا ما تحمل في مضمونها ما يساعد على تقريب وجهات النظر بين الزوجين.

وتؤكد "سوزان أغا" في هذا الإطار على نقطة هامة جدا، وهي أنه ليست كل الخلافات الزوجية تخضع لهذه الخطوات، فهناك بعض الحالات التي ينتهي حل خلافاتها من جلسة واحدة، وهي الجلسة الأولى التي يعرض كل طرف لأسباب الخلاف، وتسمى هذه الجلسة جلسة الفضفضة، وهو أسلوب فعال جدا في علاج بعض الخلافات، حتى إن

هناك جمعيات في إنجلترا وفرنسا يقوم أسلوبها في علاج الخلافات على الفضفضة فقط.

السرية التامة :

وبسؤال "سوزان أغا": هل لمستِ تجاوبا من الأزواج مع فكرة الجمعية، خاصة أنها غريبة على المجتمعات العربية؟ قالت: في البداية لم يكن هناك تجاوب من المواطنين، خوفا من إذاعة أسرارهم، لكن عندما تأكدت لديهم السرية التامة التي نعتبرها أساسا في التعامل مع قضاياهم بدأ الإقبال يزداد، حتى إننا اضطررنا لتخصيص خط ساخن على الرقم ٢٥٩٢٢٧٧ للرد على الحالات، بالإضافة إلى زيادة عدد ساعات فتح مقر الجمعية في ٧٧ شارع جسر السويس لاستقبال الحالات.

وعن دور المؤسسات غير الحكومية في دعم التآلف الأسري تؤكد رئيسة الجمعية أنه لا بد من الاهتمام بوضع خطة منظمة للعمل المدني تقوم على دراسة الظواهر السلبية وإيجاد حلول عملية لها.

وبصراحة نحن بحاجة إلى أن نعيد ثقافة الأجيال الناشئة، ونهتم بالثقافة الحياتية، خاصة بعد أن أهملنا العلوم الاجتماعية.

ويجب أن نعلم أبناءنا التسامح ونبذ منطق التباعد والخصام، فهو لا يؤدي إلا إلى عبوس الفكر، ونشجعهم على التعايش والتفاعل مع الآخر، سواء كان زميلا أم أخا أم أختا أم جارا.

إدارة الخلافات الأسرية:

لا يخلو بيت ما من خلافات بين أفراده، حتى في أشكالها الحميدة التي هي من باب الدفع الذي لا تنمو الحياة إلا به، وعلى رأس هذا البيت قطباه وعماده: الأب والأم، أو الزوج والزوجة، وهما باعتبارهما بشرا ولكل واحد منهما شخصيته وثقافته التي قدم منها وشكلت عاداته وخلفياته، من حق كل منهما أن يعبر عن نفسه، وإن أفرز هذا التعبير اختلافات قد تصل إلى حد المشاجرات والمشاحنات.



وقد يمضي الحال مقبولا لو كنا نتكلم عن مجرد رجل وامرأة، لكن حين يتعلق الأمر بوظيفة اجتماعية باعتبارهما عاملين في مؤسسة أسرية فإن الأمر يحتاج إلى وقفة؛ فوجود أي مشكلة بينهما تشعر الأبناء بالخطر والقلق والتوتر، وتقلل من إحساسهم بالاطمئنان.

المنع أم الحجب

ومن الغريب أن نعرف أن الخلاف الصامت الذي يحاول الوالدان إخفاءه ظاهريا عن الأبناء أشد تأثيرا على الأبناء من الخلاف الصاخب؛ فقد عزت بعض الآراء العلمية الحديثة أحد أسباب الربو في

سنوات الطفولة الأولى إلى الخلاف المكتوم بين الأبوين الذي يستشعره الطفل وإن كان خافيا.

وعلى الجانب الآخر فالطفل الذي ينشأ في كنف والدين يبدو أنهما غاية في الاتفاق -أو هكذا يمثلان أمامه- ينقص تربيته جانب كبير يحتاجه لمواجهة الحياة الحقيقية بمكوناتها، فالطفل لا بد أن يعرف أن هناك غضبا يحتاج للتنفيس أو التعبير عنه، وأن هناك انفعالات ثائرة تحتاج للتعبير، بشكل لا يتجاوز حدود اللائق.

وبما أن منع الخلافات مناف للطبيعة البشرية وطبيعة الاجتماع البشري وما يحمله من احتكاكات يومية لا تخلو من اختلافات في وجهات النظر، تجعل من الصعب إن لم يكن من المستحيل منعها -فسبيل الحل هو إيجاد أسلوب للتفاهم، لا يقلل فقط من أثر تلك الخلافات على الأبناء، بل يتجاوزه إلى تدريبهم على فن إدارة الخلافات في حياتهم بشكل عام.

تشاجر ولكن..

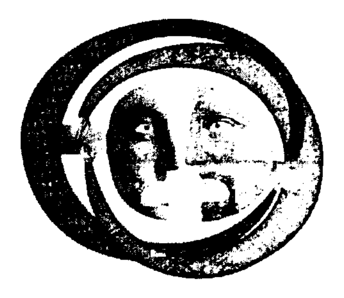
وبعد، فقد تقف عزيزي الأب عزيزتي الأم حائرين تتساءلان: وماذا نفعل؟

الأمر ببساطة أن نحيا الحياة على طبيعتها دون أن نكبت أنفسنا أو نضيع حقوقنا أو حقوق أطفالنا، والحل ببساطة أن نشمر لنتعلم جميعا فنون إدارة تفاصيل الحياة؛ فكما أن الطفل بحاجة لتماسك العلاقة بين والديه، ويحتاج إلى انسجامهما في مواجهة مسئوليات الحياة، فهو بحاجة أيضا إلى حنكة والديه في إدارة الخلافات الأسرية بينهما، بما

يعني موازنة ضبط الأمر بين اطلاع الطفل على حقائق الحياة وبين إشعاره بالأمان والاستقرار والتماسك.

فالطفل يتعلم مما يشهده من الإدارة الذكية لخلافات والديه أن مشاعر الغضب مسموح بها لأنها لا تؤذي أحدا، وأن الإحساس ما لم يرتبط بفعل فهو ما زال في نطاق المسموح، كما أنه يتعلم أن الاختلاف في الرأي لا يفترض أن يفسد للود أي قضية.

ضوابط إدارة الخلاف



يبقى أن نتعلم كزوجين مع أطفالنا ضوابط إدارة الخلاف الزوجي، بما يعطيهم المثل لتنظيم انفعالاتهم:

أولا: لا بد من تجنب الإهانات تماما باللفظ أو القول أو الحركة؛ فتلك الإهانات تصيب الحالة العاطفية للطرف المهان بشكل عام بنوع من الشروخ يصعب إصلاحها، ناهيك عما يصل للطفل من مشاعر تدمر اطمئنانه لزمن بعيد، كما يستمر إحساس الطرف المهان بالعار والخجل مما لا يمكن إزالة آثاره لوقت بعيد.

ثانيا: لا بد من السيطرة على الانفعالات في موقف الغضب كي لا تفلت، مع تأجيل المناقشة في الأمور التي يجب ألا يسمعها الأطفال لوقت لاحق.

ثالثا: مع الأخذ في الاعتبار أن قرار تأجيل المناقشة يعني تجنب إصدار الهمهمات والغمغمات الساخطة المشمئزة التي تنم عن الكراهية بلا صوت، فإن ذلك يثير شكوك الطفل وقلقه وتوقعه للكوارث.

رابعا: لا بد من إفهام الطفل أن الخلاف مسألة عرضية وطبيعية وتذوب بسرعة، والأصل هو الحب والعلاقة القوية بين الأبوين، وأنهما يحبان بعضهما، ويحترم كل منهما الآخر ويخشى عليه كل سوء، وأن كل مشكلة تنتهي ويتجلى ذلك بالتعبير اللفظي عن هذه الرسالة، والعملي من خلال تعاملات الوالدين المتحضرة.

خامسا: ينبغي ألا يسمع الطفل أصوات الصراخ والغضب -إن كان لا بد منها- من خلف الباب المغلق، بل يفضل أن تكون المناقشة في وجود الطفل أو على الأقل بلا مؤثرات صوتية خلف الأبواب المغلقة.

سادسا: وبدلا من الصراخ الأعمى فلتكن فرصة لتنفيذ وصية الرسول صلى الله عليه وسلم في التعامل مع الغضب، فيا حبذا لو استطاع أحد الوالدين المبادرة بتغيير جو الخلاف باقتراح تغيير الحالة، كالخروج في نزهة أو ممارسة لعبة، أو تناول أكلة تهدئ وتلطف الأجواء... أو التعامل بمرح، أو إنهاء الخلاف سريعا للتقليل شعور الطفل بألم الخلاف، مع اقتراح آليات لإرجاء المناقشة حال هدوء كل الأطراف،

ومحاولة الطرف الهادئ تطييب خاطر الطرف الغاضب بشكل يعلن الاحترام له ولحالته الشعورية.

سابعا: لا داعي أن يلعب أحد الوالدين دور الشهيد المغلوب على أمره لكيلا يمتلئ الطفل قلقا وضيقا نحو واحد من اثنين يراهما أعز وأثمن ما يملك، أو يتحول إلى مستغل لهذه الحالة لمناصرة أحد الأطراف للحصول على مغانم خاصة به.

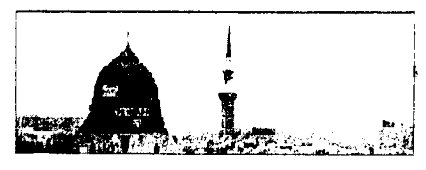
ثامنا: يجب ألا يتحول الآباء لمفسرين لسلوكهم باستمرار، ويتحول الأبناء إلى قضاة بل يفضل تقليل الخلافات قدر المستطاع.

لا شك أن المرونة مطلوبة لحياة أكثر إشراقا، وصاحب مبادرة الحل وعلاج الخلاف ليس الطرف الخاسر بأي حال، بل هو صاحب الفضل لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يحل لمؤمن أن يهجر أخاه فوق ثلاث ليال، يعرض هذا ويعرض هذا، وخيرهما الذي يبدأ بالسلام".

خلافات زوجية في بيت النبوة :

حدث خلاف بين النبي وعائشة ــ رضي الله عنهما فقال لها من ترضين بيني وبينك .. أترضين بعمر؟ قالت: لا أرضي عمر قط "عمر غليظ". قال أترضين بأبيك بيني وبينك؟ قالت: نعم، فبعث رسول الله رسولاً إلى أبي بكر فلما جاء قال الرسول : تتكلمين أم أتكلم؟ قالت: تكلم ولا تقل إلا حقاً، فرفع أبو بكر يده فلطم أنفها، فولت عائشة هاربة

منه واحتمت بظهر النبي ، حتى قال له رسول الله: أقسمت عليك لما خرجت بأن لم ندعك لهذا.



فلما خرج قامت عائشة فقال لها الرسول : ادني مني؛ فأبت؛ فتبسم وقال: لقد كنت من قبل شديدة اللزوق(اللصوق) بظهري – إيماءة إلى احتمائها بظهره خوفاً من ضرب أبيها لها –، ولما عاد أبو بكر ووجدهما يضحكان قال: أشركاني في سلامكما، كما أشركتماني في دربكما". (رواه الحافظ الدمشقي) في السمط الثمين.

برغم المكانة العظيمة والمنزلة الرفيعة التي يتمتع بها الرسول الكريم ، فهو سيد البشر وهو أول شفيع وأول مشفع .. فإن الرقة التي كان يتعامل بها مع زوجاته تفوق الوصف.

ولأن الرسول بشر كما قال : "إنما أنا بشر مثلكم يُوحى إلي" وكذلك زوجاته فإن بيت النبوة كانت تعترضه بعض الخلافات والمناوشات بين الحين والحين.. إلا أن ثمة فارقاً مهماً ينبغي أن نلتفت إليه وهو أن الله عز وجل قد جعل رسولنا الكريم هو القدوة والأسوة الحسنة، وهو نعم القدوة ونعم الأسوة، فقد قال عنه ربنا في كتاب يتلى إلى يوم الدين: "وإنك لعلى خلق عظيم".

ولذلك إذا استعرضنا المواقف الخلافية "بين النبي وأزواجه فسنجد تصرفاته نموذجاً ينبغي على كل مسلم ومسلمة أن تهتدي به حتى

ينالوا السعادة في الدنيا والآخرة.. دخل الرسول ذات يوم على زوجته السيدة (صفية بنت حيي) ـ رضي الله عنها ـ فوجدها تبكي، فقال لها ما يبكيك؟

قالت: حفصة تقول: إني ابنة يهودي؛ فقال : قولي لها زوجي محمد وأبي هارون وعمي موسى.. (الإصابة ١٢٧/٨) وهكذا نرى كيف يحل الخلاف بكلمات بسيطة وأسلوب طيب.

وفي صحيح مسلم تروي لنا السيدة عائشة طرفاً من أخلاق رسول الله فتقول: ما ضرب رسول الله شيئاً قط بيده ولا امرأة ولا خادماً إلا أن يجاهد في سبيل الله.." وعندما يشتد الغضب يكون الهجر في أدب النبوة أسلوباً للعلاج، فقد هجر الرسول زوجاته يوم أن ضيقن عليه في طلب النفقة.. حتى عندما أراد الرسول الكريم أن يطلق إحدى زوجاته نجده ودوداً رحيماً، فتحكي (بنت الشاطئ) في كتابها (نساء النبي) ذلك الموقف الخالد قائلة عن سودة بنت زمعة ـ رضي الله عنها ـ أرملة مسنة غير ذات جمال، ثقيلة الجسم، كانت تحس أن حظها من قلب الرسول هو الرحمة وليس الحب، وبدا للرسول آخر الأمر أن يسرحها سراحًا جميلاً كي يعفيها من وضع أحس أنه يؤذيها ويجرح قلبها، وانتظر ليلتها وترفق في إخبارها بعزمه على طلاقها.

وفي رواية أخرى أنه قد بعث إليها صلى الله عليه وسلم فأذهلها النبأ ومدت يدها مستنجدة فأمسكها رسول الله صلى الله عليه وسلم، وقالت: والله ما بي على الأزواج من حرص، ولكني أحب أن يبعثني يوم القيامة زوجة لك وقالت له: ابقني يا رسول الله، وأهب ليلتي لعائشة

(الإصابة ٨/١١٧)؛ فيتأثر صلى الله عليه وسلم لموقف سودة العظيم؛ فيرق لها ويمسكها ويبقيها ويعطينا درساً آخرَ في المروءة صلى الله عليه وسلم.

وفي حديث الإفك – ذلك الحديث الذي هز بيت النبوة، بل هز المجتمع المسلم بكامله كان موقف النبي صلى الله عليه وسلم نبراساً لكل مسلم، وخاصة في تلك الآونة التي يكثر فيها اتهام الأزواج لزوجاتهم أو الزوجات لأزواجهن بسبب ومن غير سبب.. فتروى السيد عائشة في الصحيحين قائلة: فاشتكيت حين قدمناها شهراً، والناس يفيضون في قول أهل الإفك، ولا أشعر بشيء من ذلك، وهو يريبني في وجعي أني لا أرى من رسول الله صلى الله عليه وسلم اللطف الذي أرى منه حين أشتكي، إنما يدخل رسول الله صلى الله عليه وسلم فيقول "كيف تيكم؟" وعندما يخطب النبي صلى الله عليه وسلم على المنبر يقول: يا معشر المسلمين، من يعذرني من رجل قد بلغني أذاه في أهلي، فوالله ما علمت على أهلي إلا خيراً.. وحين يتحدث إلى عائشة يقول لها برقته المعهودة (صلى الله عليه وسلم): أما بعد يا عائشة، فإنه قد بلغني عنك كذا وكذا، فإن كنت بريئة فسيبرئك الله، وإن كنت ألممت بذنب، فاستغفري الله وتوبي إليه"، "حديث الإفك مروي في الصحيحين" حتى أنزل الله من فوق سبع سموات براءة فرح بها قلب النبي صلى الله عليه وسلم وعائشة والمسلمون جميعاً.

القوامة مفهومها ومعناها:

كثير من الأحيان والمواقف يدور في ذهني هذه التساؤلات الحائرة:
هل يدرك الرجل دوره في أسرته؟ وهل يدرك حجم المسئولية الملقاة على عاتقه منذ أن يقرر البدء في مشروع تكوين أسرة؟! وهل ندرك جميعا مدى أهمية وخطورة هذا الكيان المسمى "أسرة"؟! وهل ندرك جميعا أن الأسرة الزوجية هي نموذج مصغر للأمة وخصائصها، وأن أبرز خصائص هذا الكيان هي القوامة والشورى؟!

القوامة وردت في الاستخدام القرآني في ثلاثة مواضع حيث قال الله تعالى: {الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ} (النساء: ٣٤)، وقال: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ للهِ} (النساء: ١٣٥)، وقال أيضا: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ للهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ} (المائدة: ٨)، وقد حدد الإسلام طبيعة سلطة الرجل في أسرته فجعله "قواما" على هذه الأسرة، أي أن الرجل هو القائم على شئون هذه الأسرة وأنه المسئول عن:

- توفير احتياجات أسرته (زوجته وأبنائه) المادية والمعنوية.
- توفير الحماية والرعاية وتحقيق مبدأ العدل.

أما بالنسبة لمبدأ الشورى فنجد أن الإسلام أمر به حتى في فطام الطفل مع انفصال الزوجين، فجعل للمطلقة حقا في الشورى والتفاهم للاتفاق على ما فيه مصلحة الطفل؛ فمن باب أولى أن هذا الحق مكفول للزوجة القائمة على البيت وعلى رعايته، لكن القليل منا من يدرك هذا والنسبة الأقل هي التي تطبقه بحقه.

وأحسب أنني أسمعك تقول:

أحدثك عن مشكلتي مع زوجتي وعن شكواها المستمرة من بخلي وعن تصرفاتها غير المسئولة فأجدك تحدثينني عن القوامة والشورى، فما علاقة هذا الكلام النظري بموضوعي ومشكلتي؟!

وقبل أن أجيبك على تساؤلك هذا أجد أنه من الضروري أن أسألك أنا سؤالا تعجبيا هو: في تصورك كيف يمكن أن يحل الزواج الثاني مشكلتك الحالية مع زوجتك؟! هل تنوى أن تتزوج امرأة غنية مثلا لتنفق عليك وعلى أسرتك الأولى ويكون هذا شرط زواجك بها؟! أم أنك ستنفق على بيتك الجديد من المال الموروث الذي ترفض أن تنفق منه الآن لتوسع على أسرتك الأولى؟!

يا أخي الكريم إنك قوام على هذه الأسرة ومسئول عن تلبية احتياجاتها، وإن قوامتك وقيمة الشورى -التي تحدثنا عنها- تستوجب منك أن تجلس مع زوجتك لتتفقا معا على كيفية إدارة شئون هذه الأسرة وإدارة التعاملات فيما بينكما، فلا بد من النقاش بموضوعية وعقلانية حول الأخطاء التي ترتكبها زوجتك حينما تشكوك لأهلها وتوغر صدورهم عليك، والأولى بها أن تتحدث معك دوما فيما يضايقها لكن بأسلوب يبتعد عن الاستهزاء؛ على أن تجد منك أذنا مصغية وعقلا واعيا ومتفتحا ورغبة صادقة في التغيير للأفضل.

والاطلاع على المشاكل المتعلقة بدبلوماسية العائلة تفيدك عند تحاورك مع زوجتك.

وإدارة شأن الإنفاق في الأسرة لا بد أن يكون من الأمور التي تتناقش بينكما بانتظام، فادخار جزء من المال أمر واجب وضروري، لكن لا بد أن يتفق الزوجان عليه، وعليكما معا مع بداية كل شهر أن تضعا خطة لحسابات الشهر وأن يتم التركيز على الضروريات وأن تؤجل الكماليات والرفاهيات إن كانت الميزانية لا تسمح، مع وضع مبلغ ولو صغير في صندوق الطوارئ تحسبا لأي ظروف طارئة، وقد يكون من القرارات التي يتم اتخاذها معا أن تبحث عن عمل أفضل أو أن تعمل أعمالا إضافية أو أن تفكر زوجتك في عمل ما يدر عليها بعض الدخل الذي يساعد في المصاريف المنزلية أو في توفير بعض من احتياجاتها واحتياجات طفلتكما، المهم أن تشعر زوجتك أنك لا تستقل باتخاذ القرارات بمفردك.. وأن تشاركك في مسئولية اتخاذ القرار.

وكل شأن من شئون حياتكما يمكن أيضا أن يتم مناقشته في جو من الاحترام والود المتبادل، المهم أن تجعل لك مع زوجتك أوقاتا ووقفات تصلحون بها من مسيرة حياتكما، فأنت يا أخي الكريم ربان هذه السفينة وقائدها فهل يعقل أن يتخلى ربان السفينة عن دفة القيادة ويهرب إلى أخرى تاركا سفينته في مهب الريح تتقاذفها الأمواج وتضربها العواصف والأنواء؟

خلاصة ما أحب أن أقوله لك:

إن الزواج الثاني لن يكون بأي حال من الأحوال حلا لمشكلتك الحالية، لكنه نوع من الهروب من مواجهة المشكلات، وكل ما نطلبه منك الآن

أن تواجه مشكلاتك وأن توجد لها الحلول المناسبة وأن تسعى لتلبية احتياجات أسرتك والقيام بمهام هذه الأسرة على أكمل وجه، فإذا وجدت أنك قد وفيت أسرتك الأولى حقها وأديت نحوها كل التزاماتك المادية والمعنوية ووجدت بعدها أن عندك فائضا ومخزونا من الطاقة يمكنك أن تقدمه لأسرة ثانية فتوكل على الله وتزوج من أخرى.

الإخلاص في الأداء.. لمحاربة الملل الجنسي :

حدثني أحد أصدقائي المتزوج منذ ثلاث سنوات متسائلا: ألا ترى أن الحياة الجنسية -أو قل العملية الجنسية- تتحول إلى شيء ممل ومكرر بعد فترة من الوقت، مع العلم -هكذا أضاف- أنني أعتبر نفسي متزوجا عن حب وأنني أحب زوجتي جدًا؟

دار حوار مع هذا الصديق ربما أعود له بعد قليل.. جعلني أسترجع كمًّا كبيرًا من المشكلات التي ترد إلى صفحة مشاكل وحلول أو تراجعني في مركز الاستشارات، والتي تتكرر فيها هذه الشكوى بنفس الصورة أو بشكوى أحد الزوجين من عدم شعوره بالاستمتاع أو الارتياح أو الاكتفاء الجنسي مع شريك حياته، والذي ربما يصل إلى الرفض الجنسي التام الذي يشكو فيه أحد الطرفين الآخر، أو ربما شكا صاحب الرفض نفسه؛ مما يعانيه من محاولته إرضاء الطرف الآخر، وهو لا يستطيع أن يؤدي ذلك كواجب مفروض وممقوت يتمنى لو لم يتم.

وسافرت إلى لندن، ووقفت أطالع الكتب والمجلات في إحدى أشهر مكتباتها، فوجدت في ركن الأسرة ما يزيد على ١٠ مجلات تهتم بالعلاقة الجنسية من منظور اجتماعي ونفسي وليس من منظور الإثارة؛ فهناك مجلات أخرى تهتم بذلك في ركن منفصل، ولكن العناوين الرئيسية لهذه المجلات تقع تحت بند "كيف تسعد شريك حياتك جنسيًّا؟".. من أجل ذلك قررت أن أكتب هذا المقال، وعرضت الفكرة على المحررة المسئولة على الصفحة التي بادرتني بقولها: أليس هذا تكرارًا؟ ألا يكفي ما قلناه في مقال: ليلة الزفاف أو مقال: الهمسة واللمسة لغة تخاطب بين الأزواج أو حتى مقال: الفتور الجنسي لتغطية الموضوع؟.. ما هو الجديد الذي نقوله؟!

وقد رددت وقتها أنني سأتحدث في هذه المقالة عن تكنيك الأداء نفسه، ولكن عندما عدت إلى نفسي أستجمع عناصر المقالة استعدادًا لكتابتها وضح لي أنه سيكون هناك تكرار لبعض المعاني وليس كلها التي تطرقنا لها في مقالات سابقة، ولكن في سياق مختلف. وهنا سألت نفسي: ألا تستحق خطورة القضية وانتشار أعراضها بين قطاع كبير من المتزوجين أن نكرر حتى نفس المعاني، ولكن بتناول مختلف حتى تترسخ المعاني وتعمق، وتصل إلى جدد لم يقرؤوها أو إلى قدامى لم يفهموها؟ وكان ردي أن الأمر بما أراه في الواقع وبما يصلنا من مشاكل يحتاج إلى مقال يومي؛ لأننا نرسخ ثقافة جنسية جديدة تحتاجها مجتمعاتنا ونزيل ونقاوم مفاهيم واعتقادات قد رسخت حتى أفسدت حياة الناس وهم لا يعلمون أو يشعرون..

لذا كانت هذه المقالة بين أيديكم.

وهنا أبدأ بالحوار الذي دار بيني وبين صديقي، والـــذي افتتحنـــا بـــه المقال، والذي تساءل فيه عن الملل الذي يصيب الحياة الجنســية بعــد فترة من الزواج، فبادرته متحمسًا: إذا كان هناك حــب حقيقــي بــين الزوجين فسيكون كل لقاء تجديدًا لهذا الحب.. إذا كان هنـــاك حــوار وتفاهم بين الزوجين فسيعرف كل طرف ماذا يريد الطرف الآخر منه، وسيحرص على إسعاده، وسيكون الطرفان حريصين على أن يجــددا حياتهما الجنسية في كل مرة بشيء جديد ومبتكر ومثير.. إذا ســقطت الحواجز بين الزوجين، وسقطت معها الكثير من المفاهيم حول الجنس لتحول الجنس إلى مادة للتقارب بين الزوجين.. لو أخلص كل منهمـــا في الأداء ما أصاب الملل الحياة الجنسية.. قال: كيف؟!

(١) الحب الحقيقي بين الزوجين والعلاقة الجنسية:

ربما كان "ماستر وجونسون" هما أول من قالا بأن العملية الجنسية تتم في العقل أولاً قبل أن تتم بين الأجساد، وكانا يقصـــدان أن الحضـــور النفسي والعقلي والتصورات الفكرية عن الجنس أثناء العملية الجنســية هي التي تهيئ النجاح لإتمام العملية الجنسية الواقعيـــة بـــين شـــريكي الحياة. فإننا نقول: إن الزواج بين النفوس والقلوب يتم أولاً، ثـــم يـــتم الزواج في أرض الواقع، وأن العملية الجنسية كجزء من الزواج إذا لم تتم بين النفوس والقلوب أولاً فستتحول إلى عذاب متبادل يعذب فيه كل طرف الآخر بدلاً من أن يمتعه؛ لأن تزاوج القلوب والنفـــوس يحـــول الجنس إلى لغة للتعبير عن الحب بين الزوجين يعبر فيها كل طـــرف

للآخر بلغة الجسد عن حبه عندما تعجز لغة الكلمات عن التعبير أو استكمالاً للغة العيون، أو تسهيلا للغة الآمال والأحلام والأفعال.

فعندما تنشق الأفعال التي يفعلها كل شريك من أجل إرضاء شريكه تأتي هذه اللحظات وهذه اللغة.. لغة الجسد حتى تدفع الأفعال لأن تستمر وتتواصل.. الجنس هنا ليس وظيفة أو أداء واجب أو تخلصا من احتقان أو من رغبة جسدية فائرة.. إنه عودة كل جزء من الجسم إلى توءمه، أو قل كل خلية إلى خليتها التوءم في جسد الشريك الحبيب حتى تهدأ الخلية أو الجزء من الجسم القلق نتيجة غياب توءمه لالتقائه به، إن كل جزء يربت كل جزء.. إن كل خلية تتكح كل خلية، لقد عاد الجسدان إلى طبيعتهما الأصلية جسدًا واحدًا قد انفصل إلى رجل وامرأة مزقتهما الحياة ليلتقيا في هذه اللحظة الحميمة يعبر كل منهما عن شوقه ولهفته لغياب نصفه الآخر في انشغالات الحياة.

إنهما يضمان بعضهما البعض، ويحتضن كل واحد الآخر.. حضن لهفة واشتياق عند اللقاء.. يزيدها اشتعالا أنهما مضطران للانفصال بعد قليل حتى يعودا جسدين يؤدي كل منهما وظيفته.. فيحاول كل منهما أن يشبع قدر الإمكان من الآخر، ولكنه يعلم أنه سيشتاق إليه بمجرد أن ينفصل عنه؛ ولذا فإنهما لا يريدان أن ينفصلا؛ لذا فإنهما حتى وإن تم القذف.. حتى وإن وصلت المرأة للذروة يجدان أنفسهما في لحظة تالية وقد احتضن بعضهما البعض في شعور غريب بالارتياح ناتج عن هذا الحب الذي شعر به كل منهما ناحية الآخر عندما عبّر كل جزء وكل خلية عن حبه لنصفه أو توءمه الغائب، وهنا سيصرخ الأزواج

والزوجات في وجهي: وأين لنا بهذا الحب الذي تصفه؟.. نقول: من لم يفلح في أن يجعل شريك حياته يحبه، ومن لم يسعَ إلى حسب شريك حياته بأفعاله وأقواله وهمساته ولمساته، ثم يأتي باحثًا عن المتعة بين الأجساد؛ فهو قد أضاع السعادة الحقيقية، أو قل حسنة الدنيا.

فما الذي يجعله يتصور أنه سيحصل على متعة الأجساد أو سعادة الأجساد؟ لقد أضاع سعادة النفس؛ فلماذا يبحث عن سعادة الجسد؟ باختصار وبدون إطالة: الجنس بلا حب عذاب وحيوانية.. الاستغناء عنها أفضل من البحث وراء سراب ووهم.

(٢) الحوار والتفاهم:



الحوار والتفاهم للقضاء على الفتور الزوجي

إن الحوار مع صديقي الشاكي من الملل في حياته الجنسية ما زال متواصلا.. أكملت حواري معه متسائلا: هل سألت زوجتك عما يمتعها؟ عما يثيرها؟ عما تريد أن تفعله من أجلها؟.. هل فعلت ذلك قبل الجماع؟.. وهل أكملت حوارك معها بعد الجماع في ما هي أكثر المواقف قد أمتعها اليوم؟.. وهل سألتها عن مشاعرها؟ وماذا وكيف وصلت للذروة اليوم؟.. وهل سألتها أثناء الجماع عن وصولها للذروة

من عدمه؟ وهل نظرت إلى تعبيرات وجهها لتعرف ما يدور داخلها وما يسعدها أو يؤلمها؟...

ضحك صديقي ضحكة لا أدري كم فيها من المرارة، وكم فيها من السخرية، وقال: هذه مواضيع لا تفتح من الأصل، فضلا عن أن يتم حولها حوار أو تفاهم.. إن زوجتي خجولة ومؤدبة ولا يمكن أن تتكلم في هذه المواضيع.. ضحكت، وشر البلية ما يضحك!! وسألته: وما علاقة ما أقوله لك بالأدب، أو الخجل؟! زوج وزوجة بعد سنوات من الزواج ما زال بينهما ما يخجلان من الحديث فيه معًا!! زوج وزوجة متعلمان ومثقفان ما زالا يعتبران الحديث في العلاقة الجنسية بينهما دلالة على قلة الأدب!!

إن هناك مثلا مصريًا ظريفًا يقول: "اللي يختشي من بنت عمه ميجبش منها عيال" (الذي يخجل من بنت عمه لا ينجب منها أولادا).. الزوج والزوجة اللذان يخجلان من بعضهما لا يمكن أن تتم بينهما علاقة جنسية صحيحة ممتعة متجددة.. إن القرآن يقول: "وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ إِلَى بَعْضٍ". أي ظلال تلقيها الآية عن غياب الحواجز.. كل الحواجز بين الزوجين فالإفضاء نفسي وجسمي وعقلي و...

ورد الصديق منفعلاً.. وماذا كان عليّ أن أفعل؟!.. قلت له: وهل تخجل أنت الآخر.. بادرها يا أخي.. علمها.. ابدأ بنفسك.. حدثها عما يمتعك.. اطلب منها ما يثيرك.. اشرح لها مشاعرك وأنت في ذروة متعتك.. علمها كيف تعبر عن نفسها إذا رأت منك تعبيرك عن نفسك..

قال: لقد تربينا على غير ذلك.. إن أهالينا خوفًا علينا من الوقوع في الحرام جعلوا بيننا حواجز نفسية وبين العملية الجنسية في حد ذاتها وليس الحرام منها فباتت في وعينا عملاً مستقذرًا أو في الحد الأدنى عملاً نؤديه لاضطرارنا لتأديته فنؤديه سريعًا ونحن صامتون، بل وقد نطفئ الأنوار حتى لا يرى أحد الآخر وهو يمارس الجنس..

إننا نريد أن نستتر حتى من أنفسنا.. إن الزوجة تخاف أن تعبر عن رغبتها في وضع معين أو معرفتها بصورة معينة من الممارسة أو الإثارة خوفًا أن تثير شكوك زوجها.. في مصدرها للمعرفة.. أو للممارسة السابقة لمثل هذا الأمر فتفضل أن تسكت وهي لا تحصل على متعتها وقد تظل كذلك طول عمرها.. وربما لا تدرك ما معنى الوصول للذروة أو لو علمت فإنها تخجل أن تطلب من زوجها أن يفعل ما يوصلها لها.. أو أن يصبر عليها حتى تصل لذروتها لأن بعض النساء يتأخرن عن الرجال..

ونتيجة لذلك يصيبها الألم والقلق النفسي لعدم إشباع رغبتها، ويترجم ذلك إلى نوع من العصبية في التصرفات، وعدم القدرة على التكيف مع أحداث الحياة والسخط على كل شيء وفي بعض الأحيان أعراض جسمية مثل الصداع أو الآلام المتنقلة في الجسم والتي تحتار ويحتار معها الأطباء في التشخيص، وهي ببساطة لا تستمتع أثناء لقائها الجنسي مع زوجها الذي تحبه؛ لأنها تخجل أن تخبره بذلك؛ لأنه عيب أن تطلب أن تحصل على متعتها لأن كبت المتعة يتم تعميمه من المتعة الحرام إلى كل المتعة حتى الحلال منها.. إن زوجة بعد عشر سنوات

من الزواج وثلاثة أطفال حضرت هي وزوجها الذي لاحظ بالرغم من قصة الحب المستمرة بينهما أنها تنفر من اللقاء الجنسي وتضع العراقيل دون إتمامه وإذا تم فإنها تتعذب في أثنائه.. والرجل لا يتحدث ولا يسألها وهي لا تعبر عن آلامها..

وتمر السنين وتتجب الأطفال.. والمسألة تتفاقم وأخيرًا تكلم الزوج وصارحها بما يشعره منها ليفاجأ أن الزوجة تشكو شكوى حقيقية من عدم رغبتها في الجنس من أول يوم من الزواج لدرجة أنها تسعد بالحمل والولادة لسبب مختلف عن كل النساء.. إنها تجد عذرًا مقبولاً لنفسها أمام زوجها لعدم لقائه وهنا أحس الزوجين بضرورة الحضور للطبيب النفسي.. فحضرا إليّ في حالة فريدة لزوجين قد أنجبا ثلاثة أطفال من ثلاثة لقاءات جنسية حقيقية بين الزوجين، وما عدا ذلك كان هروبًا من الزوجة أو استراحة بعد الولادة أو لقاءات تصفها الزوجة بالعذاب غير المحتمل لنكتشف أن المشكلة بدأت قبل ليلة الزفاف والتي وصلتها الزوجة وهي في حالة من الرعب أوصلتها إليها أحاديث الصديقات عما يحدث فيها..

ولم تعبر عن هذا الخوف للزوج ولم يفتح الزوج الموضوع.. ورأى ولاحظ الخوف، ولكنه أيضا لم يتكلم وفي ظل هذا الجو كانت كل لمسة وكل اقتراب أزمة ومصيبة، حتى كان الإيلاج هكذا تصف الزوجة رصاصة قد انطلقت داخلي... أصبحت معها أحب زوجي عشرة وتعاملاً، ولكن أكره هذه اللحظة التي سيطلق فيها الرصاص علي...

الزوج جالس ومذهول عشر سنوات كل ذلك بداخلك ولا تتحدثين.. وأنا أنظر إليه وأقول ألم تشعر.. ألم تسأل.. يا صبرك يا أخي..

ولكنه الصبر المغلوط في غير موضعه.. إنه غياب ثقافة الحوار والتفاهم بين الزوجين في علاقتهما الجنسية.. لم يحتج الأمر إلى مجهود كبير لعلاج المسألة فحالة المصارحة وفهم المشكلة الذي تم كان نصف العلاج.. وكان النصف الآخر إعادة تأهيل وتعليم للطرفين كيف تحاورا..

كيف يسأل كل طرف الآخر عما يمتعه، عما يؤلمه، عما يريده، عما يثيره، عما يشعر به قبل وأثناء وبعد الجماع.

حديث عن الصمت الزواجي:

تزوجا عن قصة حب ملتهبة كانت حديث القاصي والداني، كانت بالنسبة له المستقبل أو أحد أهم مفرداته، وكان بالنسبة لها زاد الحياة التي تفارقها مع سبق الإصرار إذا لم ترَه يوما أو حتى لم يحادثها هاتفيًا، ولكن بعد أن وصل كل منهما إلى غايته وتزوج من الآخر تبدلت الأحوال انطلاقا من أن دوام الحال من المحال؛ فبعد أن كانا يتبادلان الشوق بالهمسات.. بالنظرات، باللفتات... إلخ، باتا يتبادلان الاتهامات لإعراض كل منهما عن الآخر.

فهي تقول: إنه دائمًا خارج المنزل، أكاد أُجن من صمته الأبدي، إنه لم يكن يمل الحديث معي قبل إتمام الزواج، أما الآن فأشعر أنه ينسى لسانه خارج المنزل، أصبح إنسانًا آخر، وجهه إما في الجريدة أو في

التلفاز، أشعر بأني على هامش حياته إن كنت على خارطتها في الأساس.



وهو يرد ويقول: زوجتي تغيرت كثيرًا بعد الزواج، تريدنا أن نرجع إلى حالة المراهقة الأولى، تناست أن علينا أعباء لا بد من إنجازها لنلبي ضروريات الأسرة حتى تستمر، أصبح الحديث معها صعبًا؛ فهي تنتهز أي فرصة نتحدث فيها وتحيل الجلسة إلى جلسة نميمة عن أحوال الجيران، وإشاعة أسرارهم، أو الحديث عن صديقاتها وما يتمتعن به من عيش رغد أعجز أنا عن توفيره لها، وينتهي الحديث بمشاجرة ثم الصمت بعدها.

عزيزي القارئ، هذا ليس "سيناريو" لمسلسل تلفزيوني أو إذاعي، ولكنه توصيف لأحوال الكثير من أُسرنا التي يؤثِر فيها الزوج والزوجة الصمت، مجسديْن معًا ما يمكن أن نطلق عليه حالة من الصمت الزواجي التي تدفع فاتورة حسابها الأسرة مجتمعة.

صمت قد ينتهي بطلاق

إن صمت الأزواج -كما يقول الخبراء- يبعث على مشاعر اليأس لدى كثير من السيدات، كما أنه يستثير الرجل ويزعجه بصورة كبيرة،

ويترتب على الصمت الذي تغرق فيه العلاقة الزوجية حدوث أزمة حقيقية يترتب عليها مشاكل صحية، ويبدو أن الظاهرة أصبحت شبه عالمية؛ ففي تقرير لمجلة "بونته" الألمانية توضح الإحصائيات أن تسعًا من كل عشر سيدات يعانين من صمت الأزواج، وانعدام المشاعر بين الأزواج المرتبطين منذ أكثر من خمس سنوات. وتشير الأرقام إلى أن ٧٩% من حالات الانفصال تكون بسبب معاناة المرأة من انعدام المشاعر، وعدم تعبير الزوج عن عواطفه لها، وعدم وجود حوار يربط بينهما.

حدد خبراء الاجتماع العوامل التي تؤدي إلى الصمت الزواجي، الذي يؤدي شيئا فشيئا إلى الطلاق العاطفي وبرود المشاعر بين الأزواج في جملة من العوامل، جاء على رأسها عملية الاختيار التي قد تكون غير موفقة أو تمت بطريقة سريعة، وبالتالي لم يفهم كل من الطرفين الطرف الآخر جيدًا، وبعد أن يتم الزواج يحدث الهرب كوسيلة للتخلص من الزواج.

كما أشاروا إلى أن الأنانية بين الزوجين من العوامل المهمة في هذا الصدد أيضًا؛ إذ أن كلا من الزوجين يركز على ذاته، وإشباع رغباته الشخصية دون حساب للآخر، فضلا عن الحاجة الاقتصادية انطلاقًا من القول المأثور: "إذا دخل الفقر من الباب خرج الحب من النافذة"، وأضافوا إلى ذلك عاملا مهما متمثلا في غياب الوعي الديني لدى كلا الزوجين، وعدم احترام كل منهما الآخر الذي قد يبدو في إهمال الآخر وعدم سماع أوامره.

لماذا الأزواج الأكثر صمتًا؟

إحدى الإجابات كانت لدى دركارل جيك المتخصص في علاج المشكلات الزوجية، ويقول عن أسباب عزوف الرجال عن التحدث عن مشاعرهم لزوجاتهم: "إن ذلك ميراث طويل؛ فقد كان الرجل في القديم مسئولا عن العالم الخارجي من تأمين الأسرة، وتوفير الغذاء لها، وكان يحقق ذاته من خلال الفعل والعمل؛ أي عن طريق أشياء مادية يمكن للجميع رؤيتها. واليوم يتحدث الرجال ويتناقشون عن كيفية زيادة العائدات في العمل والتغلب على المنافسة".

أما بالنسبة للمرأة فإنها على مرّ تاريخها كانت المسئولة عن رعاية المكان والأسرة والمشاعر، أي أن مسئوليتها تتركز في العالم الداخلي، وكانت تستخلص شعورها بذاتها فقط من خلال مدى انسجام الحياة الأسرية وتوافقها، وظل الرجل لعهد طويل يحتل داخل الأسرة المكانة الرئيسية كمسئول، وبالتالي فإنه ليس لديه شريك يتحاور معه في ندِّيَّة.

وكانت المرأة تجري مثل هذه الحوارات مع الصديقات، واكتسبت المرأة طوال آلاف السنين الخبرة والتدريب على الأحاديث الخاصة بالمشاعر والتعبير عنها، ويعتبر ذلك مجالا جديدًا على الرجل.

ويمضي د. جيك موضحًا أن شكوى المرأة من صمت الرجل وانعدام الحوار هو نتيجة مترتبة على تغير التوقعات في العلاقة الزوجية؛ فقبل جيل أو جيلين كانت المرأة تشعر بالرضا في زواجها إذا وفر الزوج

دخلا معقولا ولم يُسئ معاملتها أو يضربها أو لم يدخل في حياتها امرأة أخرى.

والمسألة تختلف اليوم؛ فتوقعات السعادة غير محددة ولكنها كبيرة، وملخصها أنه ما لم تسعدني وترضِني من جميع الجوانب فإنك تكون شريكًا سيئًا وفاشلا.

الحصار وطوق النجاة:

حالة الصمت الزواجي التي نحن بصددها لها مجموعة من الآثار الخطيرة التي ليس فقط تهدد الزوج والزوجة، ولكنها تطال الأبناء أيضا؛ حيث أكدت الدراسات النفسية أن الطفل الذي ينشأ في أسرة تفتقد عنصر التواصل الكلامي (الحواري) هو في الغالب طفل لا يستطيع التعبير الجيد عن نفسه، كما أنه ربما يكون في بعض الأحيان انطوائيًا لا يسهل عليه إقامة علاقة مع الآخرين في يسر.

ويضاف أن انعدام الحوار بين الزوجين وكثرة الصدمات بينهما يؤدي إلى نشوء أطفال فاقدي الإحساس بالأسرة ومدلول حضورها؛ فيهرب بعضهم من المنازل تخلصًا من مشاكل الأبوين.

الحياة الزوجية شأنها شأن أي علاقة سامية قائمة على الشراكة ومراعاة حقوق الطرف الآخر الذي من وجهة نظري لا أعتبره آخرًا، ولكنه "أنا" أخرى؛ ما يسعدها يسعدني، وما يؤذيها بالضرورة يؤذيني. وليكن لنا في رسول الله أسوة حسنة، فلم يكن يمنعه حمل الدعوة

وتحمل مسئوليات أمة بأسرها من أن يكون خير زوج وخير مؤنس لأهل بيته، فليتنا نقتدي به!.

أعداء العلاقة الزوجية:

لا شك أن عدم التماسك والالتزام بالهدوء والحكمة في وقت الخلافات يؤدي إلى هدم العلاقات داخل وخارج غرفة النوم؛ فالتوتر لا يتفق والمتعة، والخلافات تؤدي إلى صعوبة أن يكون المرء إيجابيًّا في العلاقة الجنسية وأسوأ الخلافات التي تنفجر خلال عملية (الجماع).

ونستطيع حماية العلاقة الزوجية الحميمة من القلق والتوتر بـ:

١- ألا يضع كلا الطرفين أخطاء الآخر تحت الميكروسكوب، وإلا فإن المسافة بينها ستزداد.

٢- يجب عدم وضع الزناد على القضايا التي يكون فيها الرفض أو القبول هو الرد المتوقع.

٣- البعد عن التخمين الخاطئ، بل لا بد من التحدث بصوت مسموع ومعرفة الرأي الآخر.

وهنا نوصي الزوجين بالتالي:

- حسن الإنصات وعدم المقاطعة، والاهتمام لما يقوله الجانب الآخر.
- إيجاد الحلول المناسبة لكلا الطرفين، ولا بأس من التجربة حتى الوصول للحل المناسب.
- التحدث بإيقاع هادئ غير مثير وغير مستفز ـ وتجنب نبرة السخرية أو الاستهزاء.

- عدم التشعب في المشاكل وتحديد المشكلة والوصول إلى القاع بأمان.

- المصارحة بين الطرفين وكشف المشاعر الداخلية بصدق ممزوج بالاحترام.

- دائمًا اللجوء إلى حل المشكلة في بدايتها يعطي الفرصة السليمة لحلها بسرعة، أما إهمالها وتفاقمها فيقلل الفرص ويجعل الحل أكثر صعوبة.

إخراج البخار وتجنب الانفجار

وتستكمل د. شرارة حديثها فتقول: وهناك قواعد جوهرية يمكن الأخذ بها لمواجهة مشكلات منها:

- إخراج البخار قبل المناقشة في أي حديث وعند حصول ما يوتر العلاقة بين الزوجين: أجهد نفسك بعمل ما (ممارسة الرياضة: المشي... إلخ) بعدها رتب الأفكار وتحدث بروية وهدوء، وما أجمل توجيه الرسول صلى الله عليه وسلم بتغيير وضع الجسم ساعة الغضب؛ لتفريغ طاقة العصبية.

- تكلم عندما يختلج الصدر، واستشر مستشارا أمينا، فالإنسان يحتاج بين الحين والآخر أن يتحدث لمن يحسن الاستماع، ويزوده بالحل الصحيح.

تقبل ما لا تستطيع تغييره!

فهناك أحوال كثيرة فرضت علينا ويجب تقبلها وتفهمها، فلا تدر عجلة الدولاب، ولا تجتر الأحداث، ولا تضربْ رأسك في الحجر الصوان أو

تبك على اللبن المسكوب، وتقبلْ شريكك في الحياة الزوجية، وتكيف مع طباعه أكثر من محاولة تغييرها.

- احرص على إعطاء نفسك كمية وافية من الراحة؛ فالتعب والمجهود يقللان من فعالية معالجة الأمور، ولا تفتح قضية شائكة وهي تغلي داخلك.

- وازن بين العمل والاستجمام، وتذكر أن العمل الدائم قد يجعلك أغنى، لكنه لا يتيح وقتا لدفء المشاعر، فتكون النتيجة فقرًا في العلاقة الزوجية وتعاسة رغم الغنى!.

- ساعد الآخرين، فمساعدة الآخرين تقلل من الضغوط النفسية، وتحل مشاكلك (من كان في عون أخيه كان الله في عونه)، وهي تتيح لك رؤية ابتلاءات الآخرين مما يهون وقع الأمور على نفسك.

- اقض الأعمال حسب الأولويات، والجأ إلى الجدولة والتنظيم.

- طنش تعش تنتعش، فأغلب المصائب تحصل من الآخرين، فأبطل مفعول ألمك من الغير، وغير تفكيرك عن المشكلة.. استرخ.. تعلم فن النسيان واستعن بالله في كل أمرك.

- اجعل نفسك لينة رفيقة، فالصلابة تجعل الإنسان يندثر ببطء في درب الحياة.. وتعامل مع المشاكل بليونة حتى تتخطى الصعاب.

- خططا لوجبة لذيذة تصنعانها معًا أو أي عمل في المنزل لزيادة العلاقة الحميمة بينكما.

- انظرا بعين النحلة تريا الزهور كلها عسلاً.. وتكلما عن الإيجابيات التي يحبها كل طرف في الطرف الآخر، واستعيدا دومًا الذكريات الجميلة.

- وأخيرًا تذكرا أن المرء إذا استطاع أن يحفظ أوقاته وحياته من الخلافات فقد أنجز إنجازًا عظيمًا، وتهيأ لحياة طيبة مباركة.

الخلافات الزوجية وعدوانية الطفل:

أكدت دراسة اجتماعية أمريكية أن المشاكل الاقتصادية والخلافات الزوجية والنمط الغذائي غير المتوازن من أهم أسباب إصابة الأطفال بمرض النشاط العدواني الزائد، وأن نسبة إصابة الذكور بالمرض أكثر من الإناث، وذكرت الدراسة أن ٩٨% من هؤلاء الأطفال يعانون ضعف التركيز.



وأن ٣١% منهم يعانون من تعثر بالدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة أيضا أن تحاليل الدم لهؤلاء الأطفال سجلت انخفاضا ملحوظا في معدلات الهيموجلوبين وعناصر الحديد والزنك والنحاس، موضحين أن

الطفل الزائد النشاط هو الذي يعاني أهله من شقاوته وحركته بصورة غير طبيعية، قد تؤدي إلى إيذاء نفسه، أومن حوله أو تكسير وتدمير الأشياء ليصبح مصدر إزعاج في المكان الموجود به، وأنه رغم المجهود الزائد الذي يبذله لا يشعر بالتعب .

وأضاف الخبراء أن المؤشرات الأولية أظهرت أن المشاكل الاقتصادية والخلافات الزوجية من أهم أسباب الإصابة بالنشاط الزائد. مشيرة إلى أن التمييز في التعامل بين الأبناء يلعب دورا واضحا في العديد من الحالات وأن النمط الغذائي له علاقة مباشرة بالمرض، وبينت الدراسة أن تناول المواد السكرية والنشوية بكثرة وراء نشاط الأطفال الزائد، وأنه كلما تم تغيير نوعية غذاء الطفل بحيث يتضمن التركيز على المأكولات البحرية والأسماك بأنواعها مع الإقلال من النشويات أدى ذلك إلى تحسن الحالة المرضية لدى الأطفال بنسبة ٣١%، وذكرت أن الأطفال المصابين بنشاط عدواني زائد يعانون من نقص ملحوظ في معدلات أوزانهم بالرغم من أن معدلات أطوالهم طبيعية، مما يعني أن النشاط الزائد له تأثير مباشر على معدلات أوزان الأطفال .

للمشاكل الزوجية... فوائد!

من خلال احدث الدراسات السويسرية يؤكد خبراء علم الاجتماع ان المشاكل الزوجية لها فوائد، لأنها من وجهة نظرهم فرصة حقيقية ليتعرف من خلالها كل من الزوجين عما يغضب الطرف الآخر ويزعجه وهو ماأكدته ايضا د. سامية الجندي إستاذة علم النفس

الاجتماعي بجامعة الأزهر فتقول: بالفعل المشكلات لها بعض الفوائـد فمن خلالها يتعرف كل طرف عما يغضب او يفرح الطرف الآخـر، ويتلمس طباعه علي أرض الواقع، بل ويعرف اخطاء نفسه، فيحـاول إصلاحها وتعديل مسارها وتصحيح المفاهيم والافكار الخاطئة التي قد تكونت لديه ضد الطرف الآخر، ومن ناحيـة أخـري يسـتطيع كـلا الزوجين أن يتعرف علي افكار وطموحات وتطلعات زوجه فيشـارك في تلك التطلعات والآمال وبذلك تمتد جسور التواصل بين الطـرفين .

خطورة الطلاق:

مفكرة الإسلام : هناك وراء كل الأبواب المغلقة توجد هموم بين الرجل والمرأة، تصل هذه الهموم في بعض الأحيان إلى النقاش الحـاد الـذي يؤدي إلى مشاجرة أو مشاحنة، ويضطر أحد الطـرفين فـي بعـض الأحيان إلى فقدان أعصابه ويتفوه بكلمات لا يقصدها لأنه في سـاعة غضب، وفي ساعة الغضب تعمى البصيرة ويفقد العقل اتزانه، وفـي هذه اللحظة على الطرف الثاني أن يكون متزنًـا مسـتقيمًا لأن تلـك اللحظة خيط رفيع، إذا شد من طرفيه انقطع، وربما يصل الأمر إلـى الطلاق.

وهنا نقف ونتساءل لماذا لم ينزل القرآن الكريم بسورة تحمـل اسـم ' سورة الزواج ' وإنما جاء بسورة تحمل اسم ' سورة الطلاق ' ؟

لقد سهل الله طريق الزواج لأنه طريق الفطرة السوية، ووضع لنا الشرع الكثير من الضوابط لإتمامه، أما الطلاق فإن الله قد وضع العراقيل في طريق إتمامه... لماذا؟

لعل من أسباب ذلك أن الزواج يترتب عليه الجمع والألفة، أما الطلاق فإنه يترتب عليه الفرقة والنفور وفي ظل هذا الفهم يتضح لنا كيف أن القرآن الكريم جاء بسورة ' الطلاق ' كعلامة حمراء تشير إلى الخطر، وكإشارة تحذير من المرور بهذه ' المنطقة الحمراء ' إذ الاقتراب منها يمثل موت هذه العلاقة وتلاشيها، فإذا كان لابد للأزواج من المرور بها، فليمروا وبين أيديهم هدي القرآن والسنة المطهرة التي حملتها ' سورة الطلاق ' و' سورة البقرة ' كضمان المرور بسلام دون الوقوع في هاوية سحيقة من غضب المولى عز وجل. إن الطلاق حكم من أحكام شرع الله، لا يجوز التلاعب به أو استخدامه لغير هدف شرعي أو اجتماعي، وقد جعله خطوة أو حل يلجأ إليه الزوجان المتخاصمان عندما تفلس كل الحلول وتنعدم كل الحيل في استمرار الحياة الزوجية، وحين يظل الشقاء شعار البيت. ولقد صور الإسلام الطلاق بأنه تبغيض وحث المسلمين على اتقائه ما استطاعوا حتى روي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: ' أبغض الحلال إلى الله الطلاق '.

ولأن عقد الزواج وصفه القرآن بأنه ميثاق غليظ فقال تعالى:{وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ إِلَى بَعْضٍ وَأَخَذْنَ مِنكُمْ مِيثَاقاً غَلِيظاً}

[النساء:٢١] فلا يصح الطلاق لأسباب يمكن علاجها أو لأمور تتغير في المستقبل.

وحتى الأمور التي تتعلق بعاطفة الزوج نحو زوجته أو بكراهيته لبعض أحوالها لا يعدها الإسلام من مبررات الطلاق، لأن هذه العواطف متقلبة متغيرة ولا يصح أن تبنى عليها أمور خطيرة تتعلق بكيان الأسرة، وبغيض الإنسان اليوم قد يصبح حبيبه يومًا ما.

والزوج إن كره من امرأته خلقًا فقد يكون فيها خلق آخر يرضيه وفي هذا يقول الله تعالى: {وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْراً كَثِيراً} [النساء:١٩] ويقول صلى الله عليه وسلم: 'لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقًا رضي منها آخر' [رواه مسلم] ويفرك: أي يكره، والمعنى أنه لا ينبغي للمؤمن أن يكره زوجته لخلق واحد لا يعجبه منها ويتغاضى عما بها من أخلاق أخرى فاضلة تعجبه.

وانظر إلى هذا الحوار العجيب بين عمر بن الخطاب ورجل جاء يستشيره في طلاق امرأته فقال عمر له: لا تفعل فقال: ولكني لا أحبها: فقال له عمر: ويحك ألم تبن البيوت إلا على الحب؟ فأين الرعاية؟ وأين التذمم؟

ماذا يقصد عمر بذلك؟

يقصد عمر رضي الله عنه أن البيوت إذا عز عليها أن تبنى على الحب فهي خليقة أن تبقى على ركنين آخرين شديدين هما:

١ـ الرعاية: التي تثبت التراحم في جوانبها ويتكافل بها أهل البيت في معرفة ما لهم وما عليهم من الحقوق والواجبات.

٢ـ التذمم: وهو التحرج من أن يصبح الرجل مصدرًا لتفريق الشمل وتقويض البيت وشقوة الأولاد وما قد يأتي من وراء هذه السيئات من نكد العيش وسوء المصير.

وإذا لم يكفك هذا الموقف فتأمل معي أخي القارئ أبا الدرداء وهو يقول زوجته: ' إذا رأيتني غضبتُ فرضيني، وإذا رأيتك غضبتي رضيتك وإلا لم نصطحب ' ويحمل هذا المعنى إحساس إرغام النفس على هذا العمل وبذل الجهد السعي في سبيل إرضاء كل واحد الآخر.

وهذا يدفعنا عزيزي القارئ إلى سؤال: وهل توجد حياة زوجية بلا مشاكل؟ إن الحياة الزوجية السعيدة هي تلك التي لا تخلو من الخلافات الزوجية، والتي هي مع مد الأيام والليالي تزكي الحب بين الزوجية وتقوى الرابطة الزوجية، فالزواج رابطة بين اثنين مختلفين، ومن آيات الله سبحانه وتعالى أنه لم يخلق اثنين متشابهين تمامًا في الصفات والأخلاق، فالاختلافات والتباين في الصفات والأخلاق هي ما يسبب تلك الخلافات. إن حدوث الاختلاف بين الزوجية أمر مقبول، ولكن الاختلاف المستمر والتشاجر التباغض والصراع حول التافه والجليل هو ما نرفضه في الحياة الزوجية ومن واجب الزوجين أن يجعلا الخلاف بينهما أداة بناء لا معول هدم، فيتعرف كل على خلق صاحبه وعلى طباعه وخصائصه محاولاً الوصول إلى الانسجام معه والتوافق النفسي وبالتالي على الزوجين التنازل عن النظرة المثالية التي لا مكان

لها على أرض الواقع، وعلى الـزوجين أن يعلمـا أن الـزواج أخـذ وعطاء، وحقوق وواجبات، وتعاون وتفاهم ومودة ورحمة قال تعـالى: {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْـنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} [الروم:٢١].

إن أكثر ما يحتاج إليه في الحياة الزوجية هو:

المودة: وتعني الحب والود والتآلف والتآزر والرحمة: وتعني التعاون والتفاهم والتنازل عن بعض الحقوق، والرفق واللين والصبر والحنـو والدنو والإيثار وكل ما تحمله هاتان الكلمتان من ظلال ومعاني.

وإذا علمت الزوجة وإذا علم الزوج أن من أعظم أعمال إبليس والتي تفرغ لأجلها وجمع أعوانه لها هي التحريش بين المؤمنين وللإيقاع بين الرجل وزوجته، ليس ألفًا بل آلاف المرات قبل الطلاق. فقد أخبرنـا بذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم ' إن إبليس ينصب عرشه علـى الماء، ثم يبعث سراياه من الناس فأقربهم منه منزلة أعظمهـم فتنـة، فيأتي أحدهم فيقول: ما زلتُ به حتى زنى، فيقول إبليس: ما فعلت شيئًا سيتوب، ويقول آخر: ما زلتُ به حتى فرقت بينه وبين أهله، فيهنئـه ويلتزمه ويقول نعم أنت، نعم أنـت'. [رواه مسـلم] ويلتزمـه: يعنـي يحتضنه ويقربه.

عزيزتي الزوجة المسلمة:

أقول الزوجة لأن الأمر حقيقة بيد المرأة إن رغبت أرادت وإن سخطت أطاحت، فإليك بعض الأمور التي قد تجنبك الطلاق والوقوع في الكارثة:

١ـ تقوى الله ، احفظي الله يحفظك، وابحثي عن رضا الله واتخذي من طاعة زوجك في المعروف طريقًا لرضا ربك قال تعالى: {فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِلْغَيْبِ} [النساء:٣٤] وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: 'إن المرأة إذا صلت خمسها وصامت شهرها وحفظت فرجها وأطاعت زوجها دخلت الجنة'. [رواه أحمد].

وفي الحديث 'ألا أخبركم بخير ما يكنز المرء؟ المرأة الصالحة، إن نظر إليها سرته وإن أمرها أطاعته وإن غاب عنها حفظته في نفسها وماله' [رواه أبو داود والنسائي].

٢ـ لمن القوامة في البيت ؟ إذا علمت أن الزوج في الأسرة هو القائد الموجه وهو القوام وهو ربان السفينة أراحت واستراحت قال تعالى: {الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ} [النساء:٣٤].

وهذا لا ينفي دورك وعملك في الأسرة فأنت مسؤولة عما استرعاك الله ' فكلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها ' وإذا فهمت ذلك تكون العلاقة بين الزوجين علاقة تكاملية كل يكلم الآخر وليست صراعًا وتفاضلاً.

٣ـ سرك في دمك، فلا تطلعي أحدًا على أسرارك ولا تشتكي واتركي الصورة المثالية للحياة الزوجية لتتعاملي مع الواقع الحقيقي.

٤ــ التحمل والصبر والتغاضي عن الأخطاء والتفاهات.

٥ــ حسن معاملة أهل الزوج من حسن عشرتك لزوجتك 'والبر لا يبلى'.

٦ــ مصطلحات الكبرياء والعناد والتحدي مهلكة لصاحبتها وربما تكون من أهم أسباب الطلاق.

٧ــ الحوار الهادئ والمصارحة حول الأمور التي تسبب الخلاف.

٨ــ صغائر الأمور قد تفسد الحياة الزوجية:

* هيئ لبيتك مناخاً عاطفيًا إيجابيًا.

* تذكر تقديرك لشريك حياتك يعينك على متاعب الحياة.

* تقبل شجار الأولاد.

* اجعل من المرح ملاذاً من الغضب وقد قال رسولنا الكريم 'إياك والغضب'.

* أخبر من حولك بحبك لهم.

* لا بأس من الانسجام السلمي.

* لا تجعل أمر المال يحزنك.

* قدر أصهارك.

* توقف عن الشكوى من عبء العمل الذي تتحمله.

* تكلم برقة وهدوء.

* عامل أفراد أسرتك كما لو كنت تراهم لآخر مرة فكيف تكون مشاعرك تجاه من تحب وكيف يكون حالك ومعاملتك لهم ؟ أترك الإجابة لك عزيزي القارئ.

الفهرس: